№25 (475) декабрь 2014

Айболит

Здоровье
Медицина
Жизнь

12+

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Плоскостопие передаётся по наследству?

Китайцы при инсульте колют пальцы

Постучите кулаком в грудь — найдёте точку счастья

Таблетки принимаем правильно

Никогда не принимайте лекарства в темноте. Вы можете схватить не ту упаковку и принять не тот препарат.

* Если вам нужно принимать жидкое лекарство с неприятным вкусом, учтите, что чем оно холоднее, тем слабее ощущается вкус.

* Сложно глотать таблетки? Ложка яблочного пюре или йогурта поможет таблетке проскочить, и такая закуска не повлияет на эффективность препарата.

* Случайная передозировка парацетамола ведет к повреждению печени, если принимать 5 г в день (при рекомендуемой дозе 4 г в день). Разница? Всего лишь 2 лишние таблетки по 500 мг.

* Для дозировки жидких препаратов лучше не использовать чайные и столовые ложки — они вмещают разное количество жидкости. Лучше набирать лекарство в шприц и отмерять им. Ложками пользуйтесь только в крайних случаях. Вот их примерный объем: 2,5 мл≈1/2 чайн. ложки; 5 мл≈1 чайн. ложка; 15 мл≈1 ст. ложка.

* Спросите, нужно ли при приеме лекарства сдавать анализы крови, чтобы контролировать уровень препарата в крови или отслеживать его эффект. Если нужно сдавать анализы, обязательно это делайте, так как это важно для уточнения дозировки и предотвращения осложнений.

* Как лучше избавляться от старых лекарств? Некоторые специалисты рекомендуют спускать их в унитаз. Но многие таблетки не расщепляются в воде и потом всплывают. Никогда не выбрасывайте лекарства в урну, где их могут достать дети или животные. Лучше всего таблетки измельчить и смыть большим количеством воды — так они точно растворятся.

Намотай на ус

● Для женщин, которые хотят завести ребенка. Не гонитесь за красавчиком-мужчиной, с таким советом выступили ученые. По их словам, у привлекательных мужчин плохое качество спермы. Возможно, именно из-за снижения репродуктивной функции природа дает человеку приятную внешность, чтобы хоть как-то привлечь противоположный пол.

● Выявлена интересная закономерность: новорожденным мальчикам требуется более жирное грудное молоко, а девочкам просто надо больше молока, чем мальчикам. Что, собственно, и происходит. Пол ребенка определяет состав молока у матери, и даже его количество.

● Вы полнеете? Виной тому ученые считают не только жирную высококалорийную пищу, но и ежедневный стресс. Достаточно одного неприятного события в день, чтобы вызвать нарушение обмена веществ в организме, а это ведет к лишнему весу.

Новости

НОВЫЙ ТЕСТ ТОЧНЕЕ

Разработан тест на активный туберкулез, который можно использовать в педиатрии. Симптомы туберкулеза у детей похожи на признаки других инфекционных заболеваний. А взять образцы мокроты трудно. Новый тест на выявление туберкулеза дает быстрый и точный результат — он известен уже через сутки. Испытания проводились с участием 290 детей из Танзании, где туберкулез — распространенное заболевание.

ЛЕКАРСТВО БУДЕТ В ВИДЕ СПРЕЯ

Возможно, скоро коноплю будут использовать при лечении злокачественных опухолей. Последние исследования показали, что в ней содержится вещество, способное замедлять рост раковых клеток, правда, пока все эксперименты проводились только на животных. Самое главное для успешного лечения рака препаратами из конопли — это подбор правильной дозировки. Скорее всего, лекарство будет в виде спрея и распыляться под язык.

КОМУ ПОПЛАКАТЬСЯ В ЖИЛЕТКУ?

В Китае стала популярной услуга, предлагающая людям «поплакаться в жилетку». Сочувствие стоит 20-30 юаней (120-190 рублей). Подружка или друг готовы выслушать человека по телефону или позвонить ему в течение дня, спросить, как дела, сообщить, что очень тревожатся, разбудить утром, пожелать спокойной ночи перед сном. Мужчины могут заказать подруг на любой выбор: «кукольных девочек», «зрелых женщин», «девушек-соседок». Женщин всегда готовы поддержать «мужчины в форме», «генеральные директора» или просто «душевные мужики».

■ ЖИЗНЬ ПОХОЖА НА ШОССЕ: ОДНИ ТОРМОЗЯТ, ДРУГИЕ ГОНЯТ.

■ ЛУЧШИЙ СПОСОБ МНОГИМ НАСОЛИТЬ — СДЕЛАТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ СЛАДКОЙ.

■ ЗАРЯДКА ДЛЯ КОШЕЛЬКА НАЗЫВАЕТСЯ РАБОТОЙ! ТОЛЬКО ВОТ ЗАРЯЖАЕТСЯ ЦЕЛЫЙ МЕСЯЦ, А САДИТСЯ ЗА НЕДЕЛЮ.

Актуально — *Авторитеты дают советы*

Что-то стало холодать...

ЧЕМ СИЛЬНЫЕ МОРОЗЫ МОГУТ АУКНУТЬСЯ ОРГАНИЗМУ.

На каблуках ноги мерзнут быстрее

Кровообращение на холоде замедляется, и кровь просто не успевает согревать ступни. При переохлаждении ног может начаться воспаление лор-органов и почек. Любительницам шпилек: на высоких каблуках ноги мерзнут быстрее независимо от того, насколько теплое голенище. Угги, хоть и меховые, имеют тонкую подошву и широкое голенище, поэтому в сильный мороз они плохо держат тепло. Идеальный вариант для настоящих холодов — сапожки-дутики на тракторной подошве или сапоги-валенки с вышивкой.

Для лица — правило трех кремов

На морозе кожа быстрее обезвоживается, грубеет и сохнет. В холода косметологи не рекомендуют делать пилинги и даже пользоваться скрабами дома. Они советуют соблюдать правило трех кремов:

* утром наносите на лицо увлажняющий крем;

* перед выходом на воздух — защитный. Этот совет хорошо бы соблюдать и мужчинам;

* на ночь — питательный.

И волосам холодно

Волосяные луковицы быстрее реагируют на холод у тех людей, кто гуляет без шапки, у них волосы портятся и выпадают. Переохлаждение головы опасно воспалением тройничного нерва, лицевыми невралгиями, мигренями.

Мороз разбудит герпес

Если застудить верхнюю часть тела, то могут начаться бронхит и шейный миозит (воспаление мышц), межреберные невралгии. Самые опасные осложнения — пневмония и миокардит (воспаление сердечной мышцы). У тех, кто переболел ветрянкой в детстве, холодовая реакция может разбудить вирус герпес-зостер, он проявляется в виде опоясывающего лишая.

Джинсы с низкой талией доведут до радикулита

Застуженная нижняя часть тела может дать себя знать у женщин воспалением яичников и циститом, у мужчин — воспалением простаты. И у тех и других — воспалением почек или приступом радикулита. Так что носите термобелье — футболки и штанишки.

И. С. Скоблина, терапевт

Будь начеку!

с 1 января 2015 года доктора, написавшего в рецепте конкретную торговую марку лекарства, могут оштрафовать. Не секрет, что врачи часто назначают больным дорогие фирменные лекарства, хотя в продаже имеются дешевые заменители. Пациенты не всегда об этом знают. Теперь же доктор обязан написать на рецепте только действующее вещество, а пациент в аптеке должен сам выбрать. К сожалению, провизору тоже выгоднее продать дорогой препарат, который принесет прибыль аптеке.

Сенсации

ХРЯЩ ДЛЯ СУСТАВОВ ВЗЯЛИ С ПЕРЕНОСИЦЫ

Хрящ взяли из переносицы и пересадили в поврежденный коленный сустав. Такую операцию провели швейцарские хирурги. Клетки носового хряща быстро восстанавливаются. Испытания на козах показали, что они не только не погибают при пересадке, но у них начинают работать те гены, которые активны только в настоящих клетках коленных хрящей. Коз использовали потому, что строение их суставов похоже на человеческое. Есть надежда, что скоро так начнут лечить людей, у которых колени пострадали от травм или остеоартрита.

ПЕРЕСАДИЛИ ОБЕ НОГИ

Хирурги Испании провели первую в мире пересадку одновременно обеих ног. Пациентом был мужчина, который потерял ноги при несчастном случае. Операция длилась всю ночь. Руководил ею Педро Кавадас — известный в Испании хирург. В августе 2009 года он провел первую в стране пересадку лица. За последнее время Испания стала лидером по донорству органов.

РОДИЛСЯ С ПОМОЩЬЮ ДОНОРСКОЙ МАТКИ

36-летняя женщина из Швеции родила ребенка после трансплантации матки. Это первый в мире случай успешных родов после пересадки донорской матки. Попытки трансплантировать этот орган предпринимались в Турции и Саудовской Аравии, однако в обоих случаях пациенткам не удавалось выносить плод. Донорскую матку или приходилось удалять, или беременность заканчивалась выкидышем. А вот шведам удалось. Донорский орган взяли у 61-летней женщины спустя несколько лет после наступления менопаузы. И хоть ребенок родился недоношенным с весом меньше 2 кг, он оказался здоровым. Женщину выписали из больницы через 3 дня после родов, ребенка через 10 дней. По словам врачей, состояние здоровья матери и младенца в полном порядке.

Прикинь на себя — *Есть такие фобии*

Лечиться надо

ВОКРУГ ВСЕ ВРАГИ

Некоторым пенсионерам кажется, что окружающие, в том числе и самые близкие родственники, только и хотят отнять их кровные квадратные метры. Очень часто они разрывают контакты с окружающими вообще или проводят все свободное время, обивая пороги разнообразных учреждений с жалобами на негодяев. Для кого-то такие походы заканчиваются больничной койкой.

ВЕЗДЕ ГРЯЗЬ

Ничего плохого в том, что человек ездит в транспорте в перчатках, нет. С точки зрения гигиены — одна сплошная польза. Опасны навязчивые состояния. Одна женщина надевала сразу две пары перчаток — шерстяные и резиновые — и ходила в них целыми днями. Естественно, вскоре на руках появились незаживающие язвы, вылечить которые не мог ни один дерматолог. Избавиться от недуга она смогла лишь после длительного лечения у психотерапевта. Другая пациентка, также одержимая чистотой рук, все время их мыла. Они казались ей недостаточно чистыми. Результат — незаживающие раны. Закончилось это заражением крови и тяжелой болезнью.

СОСЕДИ ОБЛУЧАЮТ

Один мужчина долго ходил по инстанциям с жалобами на соседей, отравляющих его некими лучами. Везде его, естественно, принимали за сумасшедшего. Устав от отказов, он обратился в платную службу спасения и вызвал специалистов. Прибыв к нему, спасатели увидели, что мужчина оклеил все стены фольгой, а также нашил ее себе на одежду и даже шапочку. Заглянуть к соседям спасатели решили скорее ради интереса — спросить, не беспокоит ли их чудак. Когда дверь расположенной этажом выше квартиры раскрылась, специалисты увидели полтора десятка включенных микроволновок, стоявших на полу открытыми дверцами вниз. Их владелец честно признался, что борется с живущим под ним демоном, который пытается поработить окружающих.

Опасная вода из пластика

Употребление воды из пластиковых бутылок может привести к заболеваниям сердца и диабету, а также к врожденным дефектам у будущих детей.

Последние исследования ученых подтвердили опасность пластиковой посуды. Удалось точно установить, что употребление напитков из популярных сегодня пластиковых бутылок влияет на половые гормоны. Вся проблема состоит в том, что при производстве упаковок и баночек для продуктов и напитков, а также детских бутылочек применяется бисфенол А, который по своему действию на человеческий организм напоминает женский гормон эстроген. Если в течение недели пить напитки из пластиковых бутылок, содержание в моче бисфенола А увеличивается на 69%. Ученые опасаются, что это вещество может быть причиной раннего полового созревания подростков.

Ранее было установлено, что бисфенол А вызывает появление прыщей, бесплодие, поликистоз яичников и даже рак матки у женщин. Мужчинам же эстрогеноподобное вещество грозит ранним облысением — бисфенол А снижает уровень гормона прогестерона, который отвечает за густоту шевелюры.

Употребление воды из пластиковых бутылок может привести к проблемам роста, заболеваниям сердца и диабету, а также к врожденным дефектам у будущих детей. В последние десятилетия у мужчин неуклонно снижается количество нормальных сперматозоидов в семенной жидкости. Одним из факторов, влияющих на ее качество, врачи называют пластиковую посуду.

Особенно опасно нагревание в пластиковой посуде — многие родители греют молоко для детей прямо в бутылочках, не подозревая, что химикат при этом проникает в продукт. Употребление такого молока может привести к нарушению работы гормональных желез даже в раннем возрасте, а также к появлению аллергии.

Несколько лет назад немецкие ученые доказали, что пластик выделяет еще и сурьму, которая используется при производстве бутылок. Сурьма была обнаружена в питьевой воде, которая долго хранилась в пластиковых бутылках. Для сравнения: содержание сурьмы в питьевой воде, которая хранится в стеклянных бутылках, в 30 раз меньше, чем в воде из пластиковых бутылок.

Развитые страны постепенно отказываются от использования пищевого пластика для упаковки продуктов детского питания. Во Франции такой закон был введен в 2013 году. К 2015 году страна планирует полностью избавиться от пищевого пластика.

Но случилось чудо!

Называем адрес

АТРОФИЯ ЗРИТЕЛЬНОГО НЕРВА — ЭТОТ ДИАГНОЗ НЕ ОСТАВЛЯЛ ДЕВОЧКЕ ШАНСА КОГДА-НИБУДЬ ВИДЕТЬ.

Настя росла здоровым ребенком. Только в шесть лет родители стали замечать, что, разглядывая картинки, малышка близко подносит к глазам книжки. Повели в поликлинику к окулисту. Врач направила в областную больницу в Нижний Новгород для уточнения диагноза. Оказалось, что у девочки атрофия зрительного нерва. Видимо, еще во время родов произошло защемление зрительного нерва в шейном отделе позвоночника.

Чудо-доктор из Йошкар-Олы Виктор Викторович Севостьянов

«Ребенок у вас слепой! — сказали врачи. — Это не лечится! Можем только пытаться поддерживать остатки зрения, а больше, чем сейчас, она не будет видеть никогда».

Стали лечиться — выполняли все рекомендации врачей, делали гимнастику для глаз, пили лекарства. Сдвигов не было. И в самый беспросветный момент, когда, казалось ничего не поможет, Настиной бабушке попался журнал с заметкой о чудо-докторе Севостьянове из Йошкар-Олы. Баранцевы ухватились за нее как за последнюю соломинку. И поехали в Йошкар-Олу в Республиканский детский центр. Доктор встал от Насти в полуметре и показал ей сначала один палец, потом два. 5% зрения — это все, что у Насти тогда оставалось. Но Виктор Викторович сказал: «Будем лечиться!»

Настя принимала какие-то таблетки, специальным прибором в глаза ей светили красным лазерным лучом... Один курс каждые полгода. Через год она увидела в небе белый след от самолета! Когда Настя пришла на прием к районному окулисту, та не поверила, что будет дальнейший прогресс. Но с каждым годом ее зрение вопреки прогнозам восстанавливалось!

Сейчас один глаз видит на 21%, а второй — на 25%. И врачи говорят, что первый «догоняет» второй. За эти годы Настя окончила институт по специальности «программист». Работает, мечтает о семье. И точно знает, что будет видеть еще лучше.

Брось курить!

ЧТО ПОМОЖЕТ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ.

* **Пластырь с никотином.** Его наклеивают утром на участки кожи без волосяного покрова. В течение дня он постепенно выделяет никотин. Некоторые пластыри рассчитаны на 16 часов, другие — на 24 часа. Не все могут спать с пластырем, хотя некоторые курильщики убеждены, что так можно избавиться от тяги к сигарете по утрам. Поэкспериментируйте, может, это подходит именно вам.

* **Жевательная резинка с никотином.** Это больше похоже на курение. Вы берете кусочек жевательной резинки, когда хочется закурить. Жуете ее, затем помещаете между щекой и десной, чтобы никотин впитывался через слизистую оболочку ротовой полости. Инструкция рекомендует использовать жевательную резинку регулярно, но не превышать рекомендованную дневную норму.

* **Леденцы с никотином.** Их рекомендуют тем, кто привык курить в первые 30 минут после пробуждения.

* **Аэрозоли и ингаляторы.** Их покупают только по рецепту врача. Ими проще злоупотреблять, так как уровень никотина в крови поднимается быстрее, и легко превысить дозу и не избавиться от никотиновой зависимости.

* **Важно!** Если вы используете пластырь, категорически нельзя курить. Передозировка никотина может привести к инфаркту.

* Не пытайтесь скорректировать дозу никотина, разрезая пластырь на кусочки. Он сделан так, чтобы высвобождать никотин понемногу. Если вы его разрежете, то повредите систему и получите сразу много никотина или не получите его совсем.

* Когда выбрасываете использованный пластырь, помните: он еще может содержать никотин, поэтому опасен для детей и животных.

Рука тянется к сигарете?

* Если перекур для вас — это возможность передохнуть на работе, тогда вместо него на 10 минут выйдите на улицу.

* Чаще пойте! Пение насыщает легкие кислородом и наполняет человека сильными и радостными ощущениями.

* Недели через две после того, как выбросите свою последнюю сигарету, вам захочется больше двигаться. И делать это будет гораздо легче!

* Если почувствуете нестерпимое желание покурить, возьмите сигарету и, не зажигая, подержите в пальцах, во рту, имитируя затяжку. Разомните ее, раскрошите табак, понюхайте его запах...

* Говорите себе, что вы в любой момент можете снова начать. Но жаль тех «чистых дней», когда вы легче двигаетесь, глубже дышите и лучше себя чувствуете.

Цифры и факты

■ НА 1 КВ. СМ НАШЕЙ КОЖИ ЖИВЕТ ОКОЛО 3 000 000 МИКРОСКОПИЧЕСКИХ СУЩЕСТВ.

■ ТЕЛО ЧЕЛОВЕКА ПРОИЗВОДИТ ДОСТАТОЧНО ТЕПЛА, ЧТОБЫ ВСКИПЯТИТЬ 1 Л ВОДЫ.

■ У ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА НА ПОВЕРХНОСТИ КОЖИ НАСЧИТЫВАЕТСЯ БОЛЕЕ 5 000 000 ВОЛОСКОВ.

Сижу без чая и конфет. Ну что за жизнь?

Понимаю, что люди пишут в «Айболит» о больших проблемах, горе, болезнях. Мне же просто обидно, а поделиться не с кем. Вот уже пошел третий месяц, как отметили День пожилого человека. А у меня перед глазами до сих пор стоят коробка конфет и банка чая — подарок пенсионерам. Обидно до слез! Во всех организациях прошли мероприятия, куда приглашали ветеранов труда. В «Таттелеком», например, позвали 800 человек, а у нас, в Почте России, всего 100 пожилых людей. Меня не пригласили. Хотя всю жизнь проработала на почте, имею звание ветерана труда. Вежливо поинтересовалась, за что такая «благодарность»? Профком объяснил, что у них нет столько денег, чтобы звать всех желающих. Понятно... Пригласили тех, кто приближен или к Совету ветеранов, или к профкому. А я столько лет работала, но так и не научилась льстить начальству. И вот результат — сижу без чая и конфет. Ну что это за жизнь, а?!

Н. Ф. Валеева, Казань

Уроки жизни

АЛЕКСАНДР ЗБРУЕВ, актер: «Надо просто отрезать: «Все! Есть же у меня сила воли?!»

— Я рано начал курить — в 6-7-м классе. Курили везде, нас гоняли, но мы дымили. Когда пришел в театр, смолил каждый день — от одной сигареты прикуривал другую. А потом сказал себе: «Хватит!» Бросил, недели две не курил. Подумалось: «Как просто бросить! Дайка я сейчас одну затяжечку сделаю. Ничего ведь страшного». Сделал одну затяжечку, потом две, потом сигарету выкурил, потом пачку... И понял, что надо просто отрезать: «Все! Есть же у меня сила воли?!» Это было много лет назад. Теперь даже и не помню, когда последний раз курил.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Меновазин много лет спасает нас с мужем даже от бессонницы

Мы с мужем пользуемся меновазином более 30 лет. В его состав входят ментол, новокаин, анестезин. Стоит меновазин дешево, а лечит очень многие заболевания.

После родов меня много лет мучил геморрой. На работе приходилось много ходить и часами сидеть. Тяжко было, когда геморрой обострялся. Стала я смазывать шишки меновазином и не заметила, как они исчезли. Если будете так же лечиться, не бойтесь, когда сильно будет жечь — это быстро проходит. А еще при головной боли вокруг ушей смазываю меновазином, и после 1-2 процедур боль исчезает.

У зятя часто болит горло, так он от уха до подбородка натирает меновазином. Когда перед непогодой крутит ноги и руки, хорошо натирать их меновазином хотя бы раз в день — точно помогает, проверено на себе.

Когда тебе за 70, бывает, ноги перестают слушаться. Тогда мы с мужем смазываем меновазином ступни и под коленями, и ходить становится легче. Спасает нас меновазин и от бессонницы. Смачиваем в нем тампон и протираем шею с затылочной части от уха до уха. Засыпаем без всяких снотворных. При радикулите можно натирать позвоночник, область поясницы по ходу седалищного нерва и затылок.

Мы с мужем благодарны человеку, который надоумил нас всегда иметь дома пузырек с этой жидкостью. Меновазином уже пользуются наши дети. Всей душой буду рада, если он еще кому-нибудь поможет. Всем желаю добра!

Е. Н. Дудко, Калужская обл.

XXI ВЕК: В ДОМАХ 3 ТЕЛЕВИЗОРА, 3 КОМПЬЮТЕРА, 6 МОБИЛЬНЫХ ТЕЛЕФОНОВ И 1 КНИГА — ТЕЛЕФОННЫЙ СПРАВОЧНИК.

На каждый день

● **Для профилактики инфаркта** 1 ст. ложку настойки валерианы и 3 ст. ложки сахара залейте 1 стаканом воды и размешайте. Выпейте маленькими глотками в течение 15 минут, затем 15 минут посидите спокойно. Это средство помогает даже при сильной сердечной слабости.

● **Чтобы сердце не болело,** залейте 1 л красного сухого вина 10 стеблей петрушки. Добавьте 1 ст. ложку виноградного уксуса и кипятите 10 минут. Положите 300 г меда и кипятите еще 4 минуты. Отцедите в чистые бутылки из темного стекла и закупорьте. Пейте по 2-3 ст. ложки в день.

● **От стенокардии** залейте 100 мл спирта 2 ст. ложки сухих цветков календулы, настаивайте 3 дня, процедите. Из 3 листьев алоэ отожмите сок. Смешайте настойку календулы, сок алоэ и 2 чайн. ложки меда. Храните в холодильнике. Принимайте по 1 чайн. ложке перед едой, запивая водой.

Прикинь на себя

НЕ СТОИТ ПОЛНОСТЬЮ ОТКАЗЫВАТЬСЯ ОТ МЯСА

Полный отказ от мяса приводит к сокращению продолжительности жизни и раннему старению, к такому выводу пришли ученые из Великобритании.

Причина: из-за недостатка животных белков и незаменимых аминокислот в организме нарушается гормональный фон. Если женщина соблюдает строгую диету, у нее могут прекратиться менструации, не будет овуляции, что приводит к общему старению организма, не говоря уже о коже и появлении морщин в раннем возрасте. У девочек-вегетарианок признаки старения нередко появляются уже в подростковом возрасте. А вот взрослым женщинам после 40 лет даже рекомендуется вегетарианство, когда мясо заменяется рыбой — до 100 г в день — и кисломолочными продуктами. Такое питание не только не наносит вреда здоровью, но и увеличивает продолжительность жизни, сохраняет хорошее самочувствие в пожилом возрасте.

ОТ ВСПЫШКИ ГНЕВА ДО ИНФАРКТА 2 ЧАСА

Приступ гнева повышает риск сердечного приступа более чем в два раза.

Сердечная катастрофа чаще всего происходит в течение двух часов после вспышки гнева. А сильные эмоции, например бросание предметами, этот риск увеличивают в четыре раза. При этом сужаются сосуды, повышается давление, учащается сердцебиение, провоцируется образование тромбов. Чаще всего гнев вызывают проблемы в семье, на работе. Врачи уверены, никакая медитация и тренировки не помогут людям, склонным к вспышкам гнева. Кстати, опасаться стоит и тем, кто страдает от тревожности, депрессии и прочих сильных переживаний.

Ищем причину — *Не навреди!*

Болит в груди...

ЕСЛИ ВЫ ПОДОЗРЕВАЕТЕ У СЕБЯ СЕРДЕЧНЫЙ ПРИСТУП ИЛИ ИЗ-ЗА БОЛИ В ГРУДИ ТРУДНО ДЫШАТЬ — ЗВОНИТЕ В СКОРУЮ.

Грудная клетка — сложная область. В ней расположено много жизненно важных органов. Боль в грудной клетке, как правило, всегда тревожный симптом. Она может быть связана с проблемами сердца, легких, растяжением мышц или травмой ребер.

Если подозреваете у себя сердечный приступ или вам трудно дышать — сразу звоните в скорую. При инфаркте необходима экстренная медицинская помощь. Не откладывая звоните в скорую, если есть один или несколько таких признаков:

* боль в середине грудной клетки, причем вы не можете показать пальцем, где именно болит;
* сдавливание в груди;
* боль, переходящая из груди в плечо или челюсть;
* боль, ощущение сдавливания в груди при физической нагрузке или сразу после нее;
* боль, чувство тяжести в груди, от которого вы проснулись ночью;
* боли в груди, сопровождающиеся головокружением, тошнотой или затрудненным дыханием.

Также звоните в скорую, если:

* у вас стенокардия, но приступ продолжается дольше обычного и не проходит несмотря на принятый нитроглицерин;
* боль в груди сопровождается затрудненным дыханием, особенно если недавно перенесли операцию или совершили длительный перелет или переезд;
* как будто что-то застряло в горле, вы не можете глотать слюну и/или трудно дышать, появились кашель, одышка или необычные звуки при дыхании;
* боль в груди усиливается;
* началось сердцебиение и/или сильное головокружение.

Не стесняйтесь обратиться за советом к врачу, если:

* при глубоком дыхании и кашле появляется боль в груди и ощущение общего недомогания;
* боль в груди возникает чаще одного раза в неделю, обычно после еды, причем это скорее жжение, чем боль, и сопровождается кислым привкусом во рту;
* дискомфорт усиливается, когда наклоняетесь или ложитесь;
* при приеме нового лекарства началась изжога;
* жжение и боль с одной стороны грудной клетки, и через несколько дней на больной области появились зудящие волдыри.

P. S. Если вы обратились в отделение скорой помощи с болью в грудной клетке, врачи будут предполагать сердечный приступ. Вам назначат ЭКГ, кардиомониторинг, лабораторные анализы и другие обследования. Не сопротивляйтесь и не пытайтесь самостоятельно поставить себе диагноз. Задержка ограничивает возможности лечения. Например, тромболитики — препараты, растворяющие тромбы в сердечных сосудах, — эффективны лишь в первые 2-3 часа после начала инфаркта миокарда. Если своевременно начать лечение, беды не случится. Если нет четкого диагноза, пациентов с болью в груди обычно оставляют в клинике в течение суток.

Н. С. Каратаев, кардиолог, врач высшей категории

Как успокоить коварную аритмию

1 **Целебная смесь.** Из 0,5 кг спелых, желтых лимонов удалите косточки, пропустите вместе с кожурой через мясорубку. Добавьте 0,5 кг меда и 20 растолченных косточек абрикоса и хорошо перемешайте. Получится литровая банка лекарства. Принимайте по 1 ст. ложке на голодный желудок до улучшения состояния.

2 **Квас.** Вечером вскипятите 3 л воды. Натрите на терке 2 крупные свеклы и засыпьте в воду. При желании для аромата добавьте натертый на мелкой терке имбирь (кусочек величиной с вишню). Через час процедите, добавьте 5 ст. ложек сахара, 3 ст. ложки меда, сок одного лимона и 1/4 чайн. ложки сухих дрожжей. Тщательно размешайте, кастрюлю закройте крышкой и оставьте на ночь, чтобы квас забродил. Наутро шумовкой снимите пену и разлейте квас по 1,5-литровым бутылкам из-под минералки. Плотно закрутите и поставьте в холодильник. К вечеру квас готов. Пейте по желанию в течение дня (дневная доза не более 1 л).

3 **Отвар коры козьей ивы.** Залейте 2 ст. ложки измельченной коры 300 г холодной воды и кипятите на маленьком огне 7-10 минут. Процедите и пейте по 50 г перед едой. Принимайте 10 дней, затем на 10 дней сделайте перерыв, далее пейте как чай. Густо не заваривайте: могут быть запоры.

«03» для всех — *Прочти и передай другому*

А китайцы колют пальцы!

НЕОБЫЧНЫЙ МЕТОД ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ЧЕЛОВЕКУ ПРИ ИНСУЛЬТЕ ПРИДУМАЛИ КИТАЙЦЫ.

Как распознать, что у человека случился инсульт до приезда скорой помощи?

* Попросите поднять обе руки и удерживать некоторое время — человек сможет выполнить это частично или вообще не сможет.
* Попросите высунуть язык. Если язык повернут или искривлен, то это также признак инсульта.

При наличии хотя бы одного симптома (если он возник внезапно) немедленно вызывайте неотложку! Но пока скорая помощь приедет, окажите пострадавшему первую помощь.

В Китае для этого используют шприц, или любую иглу, или булавку. Когда происходит инсульт, капилляры в мозгу постепенно будут разрываться. Если вы заподозрили, что у человека инсульт, не перемещайте его — капилляры могут лопнуть! Помогите сесть и начните кровопускание.

Продезинфицируйте иглу над огнем, если у вас не оказалось шприца. Можно протереть спиртом пальцы и иглу. В крайнем случае используйте туалетную воду.

Итак: проколите иголкой кончики всех пальцев на руках. При этом не ищите никаких конкретных точек, просто уколите подушечки пальцев в миллиметре от ногтя.

Уколоть нужно так, чтобы потекла кровь. Если этого не происходит и кровь не начала капать, сожмите проколотый палец.

После того, как все 10 пальцев закровоточат, пострадавший должен очнуться или начать лучше себя чувствовать.

Если его рот искривлен, потяните за уши, пока они не станут красными.

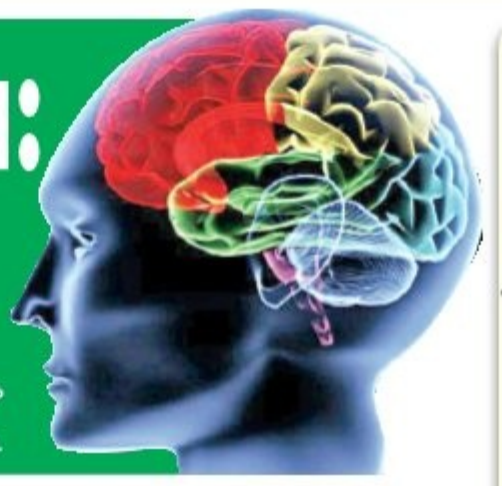
После этого уколите мочку каждого уха два раза, чтобы капельки крови появились на каждой мочке. Через несколько минут человек должен прийти в себя.

В течение 3-5 минут рот вернется на место и речь станет ясной. Позвольте страдальцу немного отдохнуть и предложите выпить чашку горячего чая. К этому времени скорая уже подъедет. И есть вероятность, что спасенный вами счастливчик не только останется в живых, но и избежит паралича.

ПОПРОСИТЕ ЧЕЛОВЕКА УЛЫБНУТЬСЯ ИЛИ ПРОИЗНЕСТИ КАКОЕ-НИБУДЬ ПРОСТОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ (НАПРИМЕР, ЗАДАЙТЕ ПРОСТОЙ ВОПРОС: «КАК ВАС ЗОВУТ?»). ПРИ ИНСУЛЬТЕ ЭТОГО СДЕЛАТЬ НЕ УДАСТСЯ.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Энцефалопатия: звучит страшно



Мне поставили диагноз энцефалопатия с атрофией коры головного мозга. Звучит очень страшно! Хотелось бы больше узнать об этом заболевании.

А. Ф. Копова, Воронежская обл.

— Энцефалопатиями называются невоспалительные процессы, которые поражают головной мозг. Почему происходят эти нарушения?

— Чаще всего проблема возникает после травм, отравлений алкоголем и другими токсическими веществами. Но зачастую мозг повреждается атеросклерозом: уменьшается просвет кровеносных сосудов из-за отложений на их стенках холестериновых бляшек, а это сокращает приток крови в мозг. В результате возникает ишемия головного мозга, то есть недостаток кислорода и питательных веществ.

— Правда ли, что при недостатке кровоснабжения происходит омертвление тканей головного мозга?

— Омертвление происходит, когда кровеносный сосуд полностью перекрывается холестериновой бляшкой или кровяным сгустком — тромбом, и возникает инсульт, в результате которого гибнут клетки головного мозга. Но если просвет сосуда уменьшается постепенно, то организм успевает приспособиться к возникающим изменениям. Однако это все равно ведет к разрастанию в головном мозге соединительной ткани. В результате возникает склероз.

— Обычно энцефалопатия начинается с головной боли?

— Начальные проявления недостаточности мозгового кровообращения: периодически появляющиеся головные боли, головокружения, шум в ушах. Обычно такое болезненное состояние появляется при перемене погоды, стрессах, физических перегрузках. В остальные дни человек может чувствовать себя хорошо. Но даже иногда возникающие неприятные симптомы указывают на то, что кровоснабжение головного мозга стало ухудшаться. Не стоит в этом случае сразу принимать таблетки, лучше пройти обследование.

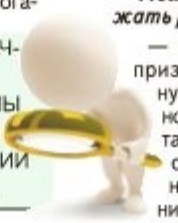
— Какие современные виды диагностики предлагают врачи?

— Начинать обследование нужно с анализа крови. Если количество липидов выше нормы, значит, развивается дисциркуляторная энцефалопатия. Мозговой кровоток можно измерить с помощью реоэнцефалографии (РЭГ). Она дает представление о кровоснабжении головного мозга, об эластичности и напряжении сосудистых стенок.

С помощью ультразвуковой доплерографии доктор отследит скорость кровотока в отдельном кровеносном сосуде. Такое исследование позволяет увидеть все мозговые артерии и определить местонахождение бляшки или спазма, которые повышают артериальное давление.

С помощью ультразвукового сканирования исследуют сосудистую стенку и точно определяют, что является причиной нарушения кровоснабжения головного мозга — бляшка или спазм сосуда. От этого зависят выбор и способ лечения. А с помощью ультразвукового мониторирования можно определить степень риска развития инсульта.

К БОЛЕЗНИ МОГУТ ПРИВЕСТИ НЕУДАЧНОЕ ЛЕЧЕНИЕ У МАССАЖИСТОВ И МАНУАЛЬНЫХ ТЕРАПЕВТОВ, ТРАВМЫ ПОЗВОНОЧНИКА И ГОЛОВЫ, НЕПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ, КУРЕНИЕ, ЛИШНИЙ ВЕС, ГОРМОНАЛЬНЫЕ НАРУШЕНИЯ.



— Какие лекарства помогают при энцефалопатии?

— Врач назначает несколько препаратов. Одни снижают и поддерживают на определенных цифрах артериальное давление. Другие при снижении внимания и памяти улучшат обмен веществ головного мозга. Хорошо помогают «Луцетам» (пирацетам), «Пикамилон», «Кавинтон», «Актовегин». При энцефалопатии врач также назначает антиоксиданты, защищающие клетки головного мозга от разрушения, например, «Мексидол», «Энцефабол» и другие, а также экстракт виноградных косточек, зеленый чай.

— Как болезнь отражается на характере человека?

— По мере развития энцефалопатии возникают бессонница, агрессия, снижаются память и внимание. Это пугает больного, но со временем человек перестает замечать эти симптомы, хотя память продолжает ухудшаться, больной быстро утомляется, становится еще более раздражительным, а вот головные боли и головокружения проходят. Так развивается слабоумие. Человек прекрасно помнит только те события, которые были давно, а то, что происходит в настоящее время, моментально забывает. Поэтому даже в привычной обстановке больной может потеряться, не помнит, где и что лежит в собственной комнате. На этой стадии энцефалопатия лечится уже с трудом.

ПОСТОЯННО КОНТРОЛИРУЙТЕ УРОВЕНЬ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ И СОДЕРЖАНИЕ ХОЛЕСТЕРИНА, ДЕРЖИТЕ ЭМОЦИИ ПОД КОНТРОЛЕМ, НЕ НЕРВНИЧАЙТЕ ПО ПУСТЯКАМ. НИКАКИХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ПЕРЕГРУЗОК!

При депрессии, повышенной тревожности помогают антидепрессанты, транквилизаторы, а также лекарственный препарат «Акатинол», который активизирует память, внимание даже у больных с сильным слабоумием.

— Можно ли как-то задержать развитие слабоумия?

— При появлении первых признаков энцефалопатии нужно отказаться от жирной пищи, питаться продуктами, в которых нет холестерина. Дважды в год надо проводить курс лечения для улучшения обмена веществ головного мозга.

— Поможет ли физиотерапия?

— Конечно. Например, массаж шейно-воротниковой зоны улучшает кровоснабжение мозга, при этом кровеносные сосуды рефлекторно расширяются. При энцефалопатии желательно насыщать кровь кислородом с помощью различных методов, например барокамеры или озонотерапии.

И. Н. Никитенко, врач-невролог, кандидат медицинских наук

Проверено на себе

Каждый гипертоник должен знать об астрагале

Мне эта травка помогает держать давление в норме. 2 ст. ложки с горкой залейте 1,5 стакана холодной воды, доведите до кипения и томите на маленьком огне 5 минут. Остудите, процедите, долейте холодной кипяченой водой до первоначального объема. Принимайте по 2-3 ст. ложки 3-4 раза в день. Курс лечения — 3 недели, затем сделайте перерыв на 1 неделю и снова возобновите прием. Через 3 месяца после лечения астрагалом давление у меня не поднималось выше 140 мм рт. ст.

И. Н. Сайфуллина, Ростовская обл.

Готовлю бальзам, который называю хвойным квасом

Давление у меня скачет, бывает, что верхнее поднимается до 220 мм рт. ст. По совету знакомой готовлю бальзам, который называю хвойным квасом. Разрезаю ножницами на кусочки сосновые лапы, хорошую горсть кладу в 3-литровую банку и заливаю кипятком. Туда же добавляю 1/2 стакана сахара, а как немного остынет, добавляю 20-30 г дрожжей. На вторые сутки квас готов. Пью по 1 маленькой стопочке на ночь. Очень хорошо помогает. Кстати, этот квас с удовольствием пьет и мой муж. Раньше он без сноворного не мог заснуть, а теперь практически от него отказался.

И. Н. Юсупова, Чебоксары

Когда измерять давление

● При появлении головной боли, затруднении дыхания, тяжести и боли за грудиной или в области сердца, шуме в ушах, «пелене в глазах» или при возникновении симптомов, которые у вас обычно сопутствуют сильному повышению артериального давления.

● При появлении слабости, головокружении, подкашивании ног, потемнении в глазах, неустойчивости походки. Эти симптомы могут указывать на снижение артериального давления (гипотонию).

● Не становитесь рабом тонометра, измеряя артериальное давление постоянно, по самому незначительному поводу. Это может привести к нервному перенапряжению, что само по себе отрицательно скажется на здоровье.

Как поддерживать холестерин в норме?

Высокий холестерин — как тихий убийца — медленно, но верно разрушает нашу сердечно-сосудистую систему. Он в буквальном смысле уродует стенки сосудов, образуя холестериновые бляшки. Если вовремя не принять меры, дело может кончиться инфарктом или инсультом, от которых ежегодно в России умирает более миллиона человек[1].

Чтобы поддерживать холестерин в норме и уменьшить риск инфарктов и инсультов, начните принимать **Атероклефит** на основе красного клевера. Это гиполипидемическое средство растительного происхождения в сочетании с антихолестериновой диетой (ограничение животных жиров) снижает уровень холестерина. Механизм действия Атероклефита следующий: красный клевер **переводит «плохой» холестерин (низкой плотности) в «хороший» (высокой плотности), тем самым снижая общий уровень холестерина и препятствуя его отложению в сосудах в виде атеросклеротических бляшек. Кроме того, Атероклефит укрепляет стенки сосудов, нормализует их проницаемость и эластичность.**

Регулярно принимайте Атероклефит — пусть уровень холестерина всегда остается в норме. Холестерин в норме — это чистые сосуды, а значит, здоровое сердце.

www.evalar.ru. Спрашивайте в аптеках!
Заказывайте на сайте **apteka.ru** с доставкой в ближайшую аптеку.
«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный)
[1]http://www.mosmedclinic.ru/news/5588

Эвалар здоровья дар

Реклама

Тест-диагностика

Что такое болезнь Бехтерева

ЭТО ХРОНИЧЕСКОЕ ВОСПАЛИТЕЛЬНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА И СУСТАВОВ.

Причины возникновения болезни

Инфекция, травмы позвоночника, наследственность, хроническое воспаление околопозвоночных мышц, воспаление позвоночника и другие. Прогрессирует болезнь из-за неправильного обмена веществ. Дело в том, что в составе костной и хрящевой ткани одни и те же клетки. В их состав входит много кальция, магния, фосфора, фтора, марганца, алюминия, стронция, кремния. Если эти вещества регулярно поступают в организм и нет их дефицита, то костная и хрящевая ткани будут выполнять свои функции хорошо. Но если в организм поступают не все микроэлементы и имеется их дефицит, то появляются проблемы с костями и хрящами.

Особенно важно, чтобы было правильным соотношение микроэлементов кальций-кремний. Если кальция в организме переизбыток, то кремний выводит его из организма через почки с мочой. Если кремния мало, а кальция много, то излишки кальция скапливаются в хрящах межпозвоночных дисков и через некоторое время перерождаются в костную ткань. Поэтому нужно, чтобы в рационе присутствовали морковь, шпинат, лук репчатый, пшеничные отруби, свекла, морская рыба, капуста белокочанная, ягоды, фрукты. А вот в молоке содержится много кальция, но в нем нет кремния.

Как восстановить баланс микроэлементов

— не употреблять молоко и молочные продукты;

— каждый день есть салат из одной сырой моркови и свеклы, 25 г сырой белокочанной капусты, столько же редьки (трем на терке), заправленный нерафинированным растительным маслом и порошком морской капусты;

— поваренную соль заменить на морскую;

— каждый день съедать по 2 грецких ореха.

Еще несколько советов

При болезни Бехтерева делайте ежедневно хоть какие-то полезные движения, причем хорошо бы не в один, а в два приема. Отказываться от тренировки нельзя даже в дни мучительных ревматических атак. Если плохо себя чувствуете, комплекс можно упростить, но не отменять полностью.

Самое подходящее время для зарядки — утренние часы. Утром, после ночных болей и усиленной скованности, позвоночнику особенно необходимы движения. Занимаясь гимнастикой, будьте осторожны. Исключите любые резкие, поспешные рывки, не набирайте чрезмерно быстрый ритм.

Помимо обычной утренней гимнастики, больному полезно плавать в бассейне. Вода расслабляет мышцы, позволяет позвоночнику легко переносить нагрузки. Другой неплохой вариант — спокойная ходьба на лыжах.

Ю. В. Дичко, ревматолог, врач высшей категории

■ В РОССИИ ДИАГНОЗ БОЛЕЗНЬ БЕХТЕРЕВА ПОСТАВЛЕН 9 ИЗ 10000 ЧЕЛОВЕК.

■ НА КАЖДУЮ БОЛЬНУЮ ЖЕНЩИНУ ПРИХОДИТСЯ 5-10 БОЛЬНЫХ МУЖЧИН.

К УСЛУГЕ «ПЕРЕЗВОНИ МНЕ» НАДО ДОБАВИТЬ БЕСПЛАТНЫЙ ОТВЕТ «ТЕБЕ НАДО — ТЫ И ЗВОНИ!»

Знаете ли вы, что...

● Жить в небольших, тесных квартирах вредно для здоровья. Теснота порождает психологическое напряжение, стрессы, частые скандалы и нередко приводит к злоупотреблению алкоголем. Дети школьного возраста, выросшие в таком жилье, хуже учатся и очень замкнуты.

● Сыры с плесенью укрепляют стенки сосудов и обладают противовоспалительными свойствами. К такому выводу пришли ученые. Французы редко умирают от болезней сердца и инсультов. И это несмотря на любовь к паштетам и жирной пище! Все дело в сырах с плесенью — они подавляют воспалительные процессы в слизистой желудка.

● Курение провоцирует хронические боли в спине. Причем у заядлых любителей сигарет боли ощутимее, чем у тех, кто не имеет вредных привычек. Все дело в том, что курение сбивает связь в тех отделах мозга, которые посылают нервные импульсы в позвоночник. Лечение одно: людям, которые столкнулись с люмбалгией, надо отказаться от сигарет.

ЗИМУШКА – ЗИМА

За окном все в инее,
Кругом белым-бело,
Нет поры красивее,
И на душе светло.
Деревья все качаются,
Тишина вокруг,
Знакомые встречаются:
— Помолчи-ка, друг!
Красотой любуются,
Понятно все без слов.
Постояв, прощаются
Лишь кивком голов.

Д. М. Нестеренко, Йошкар-Ола, Марий Эл

ГОСТЬ

Замутила весна праздник,
Усадила за стол гостя.
Он собаку мою дразнит,
Та сбежала, поджав хвостик.
Это значит — она чует:
Будет что-то не то в доме,
Видно, ветер не тот дует,
И собака моя стонет.
Одиночество... Как будто
Ты остался один в лодке.
Ночь... Собака сидит в будке...
Два стакана, салат, водка...

Н. В. Оченчиц, Михайловск, Ставропольский край

Такой случай — *Смех, да и только*

А всё беляши проклятые...

ЧУТЬ ИНФАРКТ ОТ ПЕРЕГРЕВА НЕ СХЛОПОТАЛА, ДА И ГОЛОДНАЯ ОСТАЛАСЬ.

На работу у нас опаздывать нельзя — сразу увольняют. На обед отведен один час, ни минутой больше. Я живу далеко от работы, так что обедать дома не вариант. Поэтому ем в кафе напротив предприятия. И вот однажды сижу тружусь. Время близится к обеду. Вдруг приходит эсэмэска от мамы: «Нажарила беляшей. Приходи». Мама живет недалеко от моей работы, но все равно не в двух шагах. Посидела, прикинула, сколько времени у меня займет такой марш-бросок, и решила: успею. Так беляшей захотелось!

Наступил перерыв, и я рванула к маме. На улице почти сорок градусов жары, а я на высоченных каблуках. Бегу и чувствую: сейчас меня хватит тепловой удар. Но раз побежала, не останавливаться же на полпути! Да и беляшей жуть как охота! Несусь, пот градом, задыхаюсь.

Наконец добежала. Влетаю в мамину кухню — морда красная, волосы дыбом, изо рта пар клубами, сама аж дымлюсь и глазами страшно вращаю. Но при этом не забываю шевелить носом. А беляшами так вкусно пахнет!

Мама смотрит на меня ошарашенно. Тут я взглянула на часы и обомлела: неслась ни много ни мало полчаса. А это значит, что у меня есть ровно полчаса, чтобы добежать обратно. Осознав это, я дико и отчаянно вскрикнула и попыталась схватить беляш. Он оказался горячим, и я уронила его на пол. Кое-как подцепила с пола, выдернула из буфета какой-то замызганный пакетик, бросила туда несчастный беляш и, взмахнув им на прощание, стартовала обратно на работу. Мама так и осталась стоять с открытым ртом. Мы даже словом обмолвиться не успели.

Бегу обратно. Морда уже не красная — малиновая, из ноздрей валит дым, да еще беляшом в полиэтиленовом пакете размахиваю. Успела! Прибежала минута в минуту. Секретарша на входе как меня увидела, так и подскочила. «Что с тобой? — кричит. — Тебе плохо?» А я только квакаю, говорить не получается. И беляшом машу. Добежала до рабочего места, отдышаться не могу. Тут от мамы приходит эсэмэска: «Что это было?» А я что, знаю?

И какой черт дернул меня бежать так далеко? Пообедала бы, как всегда, в кафе, спокойно, не спеша. Вместо этого чуть инфаркт от перегрева не схлопотала, да и голодная осталась — так и не смогла съесть беляш на работе: в рабочее время у нас жевать запрещено, камеры все видят. Еле дожила до конца смены. Беляш жадно сжевала по дороге домой. Жара, что ли, на умственные способности плохо действует? А все беляши проклятые, люблю я их!

Светлана, Кострома

На приёме у хирурга — *Авторитеты дают советы*

Кисту придётся удалять

КОГДА ПРИСТУПАТЬ К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ?

Когда после операции по поводу грыжи живота можно приступать к физическим нагрузкам?

Александр, Пермь

Не раньше чем через два месяца. Столько времени требуется на то, чтобы прошло заживление рубцовой ткани. До тех пор можно нагружать мышцы, но только не брюшного пресса. А по истечении двух месяцев можно приступить к полноценным физическим нагрузкам.

ПРИЩЕМИЛА ДВЕРЬЮ ПАЛЕЦ...

И, хотя сразу приложила холодное, палец отек, а ноготь посинел до половины. К тому же на ощупь он более горячий, чем остальные. Боль постепенно проходит, но меня беспокоит, исчезнет ли синюшность, сохранится ли ноготь или сойдет?

О. Лобазникова, Астрахань

Вам надо обратиться к травматологу — без медицинской помощи может начаться нагноение. Доктор уберет подногтевую гематому, откачав с помощью шприца скопившуюся кровь, и палец синим не будет. К тому же вы могли не просто прищемить палец, а сломать его и даже не подозревать об этом. Поэтому не помешает сделать рентгеновский снимок.

ВЫПАДАЕТ ПРЯМАЯ КИШКА...

Можно ли в домашних условиях справиться с выпадением прямой кишки? Если да, то как? Или надо обратиться к врачу?

О. Н. Левашова, Тверская обл.

Выпадение прямой кишки происходит в основном от сильного натуживания, иногда при камнях в мочевом пузыре. У детей это может происходить из-за привычки подолгу сидеть на горшке и без причины тужиться. Выпавшая часть кишки имеет вид красной опухоли, легко воспаляется, выделяет слизь, гной, иногда кровь. Домашнее лечение должно быть направлено прежде всего на устранение причины, вызвавшей заболевание. Кроме того, надо ежедневно подмываться холодной водой, меньше ходить, нагибаться, не заниматься физической работой. Очень полезно делать над судном сидячие паровые ванны по 15 минут с настоем ромашки. Для этого 1 чайн. ложку травы надо залить 1 стаканом кипятка. Вода в судне должна быть такой горячей, чтобы шел пар. Сев, нужно укутаться до поясницы одеялом.

ДИАГНОЗ — КИСТА МАЛОЙ СЛЮННОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Мне поставили диагноз киста малой слюнной железы. Предложили операцию. Сложная она или нет? Какие могут быть последствия, если ее не сделать?

И. Н. Шматко, Оренбург

Кисту обязательно нужно удалить. Если этого не сделать, то она может увеличиваться, и чем больше киста, тем сложнее операция. К тому же рост кисты ведет к задержке выделения секрета слюнной железы из-за сдавливания ее протока.

О. П. Насонов, хирург, врач высшей категории

■ ЧТО НАМ АРАБСКИЕ ЭМИРАТЫ? В РОССИИ ЗИМОЙ ЧТО НИ ГОРОД, ТО ДУБАЙ!

■ ХОРОШИЙ РУКОВОДИТЕЛЬ — КАК ФУРУНКУЛ НА ПОПЕ: НЕ ДАСТ СИДЕТЬ СПОКОЙНО.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Трахеобронхит лечим настоями и отварами

Трахебронхит — это серьезное простудное заболевание, которое поражает легкие и бронхи. Оно сопровождается болью в груди, кашлем, слабостью. Лечить его надо медикаментами, но и народные средства также помогают выздоровлению.

На первых стадиях развития болезни нужно успокоить боль в груди. Как? Делать ингаляции 3-4 раза в сутки с настоем листьев мяты, подорожника и цветков бузины, взяв по щепотке всех растений на стакан кипятка. Настаивать смесь надо минимум час, после чего можно использовать. Для целебного настоя подойдут также листья мелиссы, трава зверобоя или мать-и-мачехи, цветки ромашки, цветки липы. Этот сбор более сильный, поэтому его можно использовать по 1/3 чайн. ложки на стакан кипятка. Заливаете кипятком и, когда настоится, процеживаете.

При хронической ангине (тонзиллит) свеклу натрите на терке, отожмите сок. К стакану сока добавьте 1 ст. ложку столового уксуса и полощите горло 5-6 раз в день.

Также можно приготовить настои для приема внутрь.

* 1/2 чайн. ложки листьев багульника, 1 чайн. ложку травы душицы и 2 чайн. ложки мать-и-мачехи залейте стаканом кипятка и томите в термосе в течение ночи. Принимать надо по полстакана настоя 2 раза в день.

* Смешайте по 1 чайн. ложке коровяка, 2 чайн. ложки черной бузины и 1/2 чайн. ложки лаванды, залейте кипятком на 8-9 часов. Принимайте в той же дозе.

На второй стадии развития болезни появляется отек слизистой оболочки и давление в грудине. Снять их помогут вяжущие народные средства.

* Смешайте по 2 чайн. ложки шалфея, цветов ромашки, корней ивы и 1/2 чайн. ложки календулы. 1 ст. ложку смеси залейте литром кипятка, пейте по полстакана 3-4 раза в день с медом — так будет вкуснее и полезнее.

На последней стадии трахеобронхита появляется сильный кашель, и приходится постоянно отхаркивать мокроту. Чтобы она не скапливалась в легких и не вызвала воспаление, нужны отхаркивающие травы.

* 1 ст. ложку смеси мать-и-мачехи и крапивы залейте стаканом кипятка, настаивайте в течение часа. Принимайте по 2 ст. ложки 4-5 раз в день до еды.

* 2 небольших корешка алтея и 1 чайн. ложку корня солодки залейте двумя стаканами кипятка. Настаивайте в течение 45-60 минут, пейте по 2 ст. ложки за полчаса до еды или через 3 часа после еды.

Независимо от стадии трахеобронхита полезно дышать фитонцидами, содержащимися в соке чеснока. Несколько зубчиков измельчите и дышите по 3-5 минут 2-3 раза в день.

Многим помогают различные компрессы. Детей, например, растирают растительным маслом, после чего обертывают тельце пищевой пленкой и укладывают под теплое одеяло, чтобы хорошо прогреться. А еще подходят лепешки из теплого вареного картофеля, их кладут на спину.

З. В. Павленко, травница, Краснодарский край

ОБНИМАЯ ЖЕНЩИНУ, ГЛАВНОЕ — ЕЙ КРЫЛЬЯ НЕ ПОМЯТЬ... А ТО МОЖНО И ПО МОРДЕ МЕТЛОЙ ПОЛУЧИТЬ.

Полезно знать

Переизбыток кислорода в любое время года не идет нам на пользу. Например, человек в ярости сильно волнуется, быстрее начинает дышать, насыщая кровь кислородом. В такие минуты люди плохо понимают, что им говорят, и нередко совершают необдуманные поступки. А вот когда надо решить какую-то важную задачу, дыхание становится поверхностным и слабым. Про такие моменты говорят: «Затаить дыхание».

Советую приготовить целебную лепёшку

Мой рецепт помогает при ангинах, ушибах, воспалении легких, уплотнениях после инъекций. Приготовьте такую лепешку: смешайте по 1 ст. ложке меда, сухой горчицы и муки, придайте продолговатую форму и приложите к больному месту. Сверху закройте целлофаном, утеплите и оставьте компресс на ночь. Если появилось ощущение тепла и кожа покраснела, значит, все идет как надо и утром встанете здоровым. При воспалении легких надо приготовить две лепешки и на ночь положить на грудь (минуя область сердца) и спину.

P. S. Одну и ту же лепешку можно использовать до трех раз, а потом приготовить свежую.

И. Рауль, Удмуртия

От атеромы не осталось и следа

Мама мучилась от болезненной атеромы на затылке, которая постепенно увеличивалась в размере. Знакомая предложила ей попробовать полечиться корнем лопуха. Лекарство мама готовила так: корень лопуха пропустила через мясорубку и смешала с таким же количеством горячего нутряного свиного жира (можно заменить домашним сливочным маслом). Смесь настаивала 3 дня, отжала через марлю и получившуюся мазь прикладывала к больному месту. Фиксировала повязкой и не снимала 3 дня. В результате шишку прорвало. Радости маминой не было предела!

Ирина Н., Омск

На ночь принимаю горчичные ванны

Насыпаю в хлопчатобумажный носок 1-2 ст. ложки сухой горчицы и опускаю в ведро с теплой водой, после чего носок несколько раз отжимаю. Температура воды должна быть 35-37°С. В этот раствор на 10-20 минут поочередно погружаю руки до локтей и ноги до середины голени. После таких процедур засыпаю без снотворного.

И. Н. Андреева, Красноярский край

От бронхита

● Пропустите через мясорубку 2 лимона с кожурой, но без семян, добавьте 300 г сахара. Перемешайте, добавьте 0,5 л пива, варите в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 минут, периодически помешивая. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

● Смешайте 6 ст. ложек лимонной кашицы, 4 ст. ложки кашицы хрена и 2 ст. ложки кашицы черной редьки. Залейте 1 л кипящего белого вина, настаивайте 2 часа, периодически встряхивая. Процедите, подсластите по вкусу медом. Пейте каждый час по 50 г, а перед обедом и ужином — по 100 г.

● Разведите 100 г меда в 1 стакане теплой кипяченой воды, добавьте мелко нарезанный лист алоэ и варите на медленном огне 30 минут. Затем снимите с огня, перемешайте и остудите. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

От невралгии

ВО ВРЕМЯ ПРИСТУПА К БОЛЬНЫМ МЕСТАМ ПРИЛОЖИТЕ СВЕЖЕСОРВАННЫЕ ЛИСТОЧКИ ГЕРАНИ, НАКРОЙТЕ ИХ ЛЬНЯНОЙ ТКАНЬЮ, ПРИБИНТУЙТЕ И УТЕПЛИТЕ ШЕРСТЯНЫМ ШАРФОМ. ПЕРИОДИЧЕСКИ ЛИСТЬЯ МЕНЯЙТЕ. БОЛЬ ПОСТЕПЕННО УТИХНЕТ.

О плеврите

Что такое плеврит и как его лечат?

А. Н. Чернов, Мурманск

Плеврит — это воспаление плевры — оболочки-пленки, покрывающей легкие и выстилающей грудную клетку человека, а между двумя этими оболочками располагается плевральная полость, заполненная небольшим количеством жидкости. Плеврит не является отдельной болезнью, а возникает как симптом осложнения при другом заболевании легких или дыхательных путей. Плеврит бывает экссудативный, при котором происходит накопление жидкости и уменьшается ее отток из плевральной полости, а также сухой, при котором на стенках плевры образуется налет.

Плевриты вызываются либо инфекционными заболеваниями (вирусами, бактериями или грибком), либо неинфекционными системными заболеваниями, например ревматоидным артритом или красной волчанкой. Проявляется болезнь сильной болью в боку, которая время от времени усиливается, а при экссудативном плеврите боль сопровождается сильным кашлем. Лечат плеврит в зависимости от причины, вызвавшей болезнь. Назначают антибиотики, противовоспалительные или противотуберкулезные препараты и болеутоляющие средства. При накоплении в плевральной полости жидкости иногда прибегают к плевральной пункции.

А. Н. Вахина, пульмонолог, врач высшей категории

Цифры и факты

■ ВОЛОСЫ НА ЛИЦЕ РАСТУТ БЫСТРЕЕ, ЧЕМ ГДЕ БЫ ТО НИ БЫЛО ЕЩЕ.

■ НА КВАДРАТНОМ САНТИМЕТРЕ ТЕЛА ЧЕЛОВЕКА ВОЛОС СТОЛЬКО ЖЕ, СКОЛЬКО НА КВАДРАТНОМ САНТИМЕТРЕ ТЕЛА ШИМПАНЗЕ.

■ НУЖНО ОБЛЫСЕТЬ ПО МЕНЬШЕЙ МЕРЕ НАПОЛОВИНУ, ЧТОБЫ ЭТО СТАЛО ЗАМЕТНЫМ.

■ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ ВОЛОСЫ ПРАКТИЧЕСКИ НЕ ПОДДАЮТСЯ РАЗРУШЕНИЮ.

АЛКОГОЛИЗМ ОТСТУПАЕТ!

Алкоголика невозможно насильно вылечить. Препарат «Барьер» создан для анонимного применения! Зависимый человек не осознает своего плачевного и омерзительного существования! И сам к врачу не обратится! Не ждите чудес!

Берите все в свои руки, спасайте родных людей от этого страшного недуга! Препарат блокирует алкогольную тягу, снимая нервный стресс, и человек смотрит на мир не только трезвыми глазами, но и со спокойной душой. Только тогда придет осознание своей жизни и решение поменять все! Начать жизнь с чистого листа!

В этот момент поддержка близких необходима! Мы будем с вами от начала и до конца, помогая, поддерживая Вас! Главное, что НАПИТЬСЯ УЖЕ НЕ ПОЛУЧИТСЯ!!! Так как на протяжении применения препарата у зависимого человека появляется отвращение как к самому алкоголю, так и к его запаху! Выпить становится мучительно и невыносимо, проще остаться трезвым! Звоните, мы поможем вам!

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

тел. 8-800-707-71-33

Перед применением проконсультируйтесь со специалистом. БАД. СТР RU.77.99.11.003.E.005699.03.12. ООО «Промышленные Технологии», 129085, г. Москва, проезд Ольминского, 6, стр. 2. ОГРН 1127747193815.

Наш прострел везде поспел

Радикулит — такого диагноза врачи не ставят с середины прошлого века. Само название «радикулит» в переводе обозначает воспаление нервных корешков («ит» в названии болезни всегда подчеркивает воспалительный процесс). Раньше считалось, что боль в пояснице вызывают вирусы и гриппозная инфекция. Российские ученые доказали: в основе заболевания лежит не инфекция, а патология позвоночника.

А ВЕС ВСЕ ДАВИТ, ДАВИТ, ДАВИТ...

Ущемление нервных окончаний вызывает остеохондроз. Хотя это даже не заболевание, а процесс естественного старения позвоночника. В межпозвонковых дисках уменьшается количество жидкости, они становятся ниже по высоте и в результате выдавливаются из своего места — так образуется грыжа. Межпозвонковые диски располагаются между позвонками и выполняют роль амортизаторов, сглаживая толчки, возникающие при ходьбе. Диски имеют форму больших таблеток и состоят из ткани, напоминающей хрящ, которая, в свою очередь, на 85% состоит из воды, что обеспечивает гибкость и эластичность всего позвоночника. Но к 30-50 годам способность дисков накапливать воду постепенно снижается, они высыхают, растрескиваются, зачастую превращаясь в несколько отдельных фрагментов. Наиболее подвижны поясничные и шейные отделы позвоночника, поэтому они чаще всего и повреждаются.

Если выдавливание диска произошло вперед, то особых проявлений нет, ведь спереди только мягкие ткани. Но если диск выдавился назад, то выдавливается он в пространство небольшого (диаметром с монету в 1 рубль) спинномозгового канала. В этом случае, как только грыжа дотрагивается до очень чувствительных нервных корешков, возникает прострельная боль. Еще более печально, если образовалась боковая грыжа. Она постоянно сдавливает нервный корешок и вызывает мучительные боли.

Когда мы сидим, то низ тела разгружается, но 2/3 веса давят на поясничные межпозвонковые диски. А поскольку сидеть людям гораздо удобнее, чем стоять, то при первой возможности все предпочитают присесть. А вес давит, давит, давит... По статистике 90% населения Земли страдают люмбаго, ишиасом и другими «нервными» болячками.

ЛЮМБАГО, ИШИАС И ДРУГИЕ

Классическая боль в спине обычно бывает острой и отдает из поясницы в ногу. Ее часто провоцируют кашель, чиханье или напряжение мышц брюшного пресса, например, если резко поднять тяжесть. «Люмбаго», «ишиас» — все это устаревшие названия болей при раздражении нервных корешков. Сейчас в моде названия «люмбалгия» и «ишиалгия» — если боль отдает в ногу. А радикулиты называют радикулопатиями (шейная, поясничная, грудная). Но, как ни называй, болезнь надо лечить.

КАК ОБЩЕУКРЕПЛЯЮЩЕЕ СРЕДСТВО ПОЛЕЗНА ТАКАЯ СМЕСЬ: ЯДРА ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ ИСТОЛКИТЕ И СМЕШАЙТЕ С МЕДОМ (1:1). ПРИНИМАЙТЕ ПО 100 Г СМЕСИ 3-4 РАЗА В ДЕНЬ.

ПРОПАЛ АППЕТИТ? ЗАЛЕЙТЕ 4 ЧАЙН. ЛОЖКИ ЗАМОРОЖЕННОЙ МАЛИНЫ 2 СТАКАНАМИ КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ 2 ЧАСА. ПЕЙТЕ ПО 1/2 СТАКАНА 4 РАЗА В ДЕНЬ ДО ЕДЫ.

К КОМУ ПОЙТИ ЛЕЧИТЬСЯ?

Этим занимаются вертебрологи, неврологи, нейрохирурги, травматологи. Иногда с этим сталкиваются и онкологи, ведь давить на нервные корешки, вызывая боль, может и опухоль, чаще всего доброкачественная (невринома). Врач начинает обследование с рентгена, затем желательно сделать МРТ, но не думайте, что это обследование более прогрессивное. То, что можно увидеть на рентгене, иногда более информативно, и наоборот. Лучше пройти и то, и другое обследование.

Если боль в спине длится более 2-3 недель, отправляйтесь к доктору. Причину боли может установить только специалист. Насторожитесь и не откладывайте визит к нейрохирургу, если появилось чувство ползающих по ноге мурашек, слабость в мышцах ноги или онемение кожи, тем более задержка мочеиспускания, возникающие одновременно с болями в спине. Доктор проведет обследование, исключит наличие опухоли, определит, в какую сторону выпятилась грыжа, и примет решение о том, какое выбрать лечение. Можете гладить спину утюгом, растирать больное место различными «чудодейственными» мазями и кремами, ставить на спину пчел — это снимет боль на время, но на первопричину ее никак не повлияет. Кстати, массаж, особенно сделанный любящими руками, совсем не плох. Тут главное не размять позвоночник (неспециалисту во время массажа его вообще лучше не трогать), а лишь расслабить мышцы и убрать боль. Врачи рекомендуют легкое поглаживание, тепловые процедуры, но если боль не проходит, придется принимать нестероидные противовоспалительные средства, например диклофенак, индометацин и другие. Эти препараты снимают воспаление и уменьшают боль, но не лечат. Для того чтобы вылечить остеохондроз, нужно быть богом. Ведь это не болезнь, а процесс старения позвоночника.

ОТ ОСТЕОХОНДРОЗА НЕ ИЗБАВИТЬСЯ, НО УСМИРИТЬ ЕГО МОЖНО

Доктор назначает обезболивающие препараты и физиотерапию, если сильно прихватило. Применяется магнитотерапия, лазер, сухое и подводное вытяжение. Кроме того, сегодня используют диадинамические или синусоидальные токи, которые заставляют мышцы напрягаться в определенном ритме, принуждая их становиться сильнее и лучше держать позвоночник. Одновременно мышцы расслабляются, то есть снимается болезненный мышечный спазм. Укрепление мышечного корсета обязательно в лечении остеохондроза и других радикулитных болячек.

ОСТОРОЖНЕЙ С МАНУАЛЬНОЙ ТЕРАПИЕЙ!

Есть «специалисты», которые, освоив азы, могут нанести больному только вред. Но сама методика во многих случаях помогает. Обращаясь к мануальному терапевту, нелишне вначале пообщаться с теми, кому он уже помог. Вас должно насторожить, если лечение предлагают начать без рентгеновских снимков, МРТ и других обследований. Ведь важно увидеть, где именно расположена грыжа, т. к. боковые и центральные грыжи вправляются совершенно по-разному. Специалист, вправляющий грыжу, должен быть высочайшей квалификации. К мануальным методам иногда подключают иглоукалывание.

О ХИРУРГИЧЕСКОМ МЕТОДЕ УДАЛЕНИЯ МЕЖПОЗВОНКОВЫХ ГРЫЖ

Конечно, удалить грыжу можно. В некоторых случаях это надо делать немедленно. Но в организме все взаимосвязано, и, убрав что-то, но не устранив причину, можно получить проблему в другом месте. Раньше к операции относились спокойно: хирург открывал место повреждения и удалял грыжу. Но она снова появлялась, только выше или ниже. Сейчас хирурги используют не такие травматичные методики.

Условно считается, что грыжи до 6 мм на пояснично-крестцовом уровне можно лечить терапевтическими методами. А если они больше, то нужно делать операцию, но в каждом конкретном случае решает врач. Если грыжа идет в межпозвонковый канал, то даже при небольших размерах она опасна, и ее надо убирать. А вот центральные грыжи даже при больших размерах не так опасны. Но если идет распад на фрагменты, в этом месте начинается воспаление, возникают спайки между корешками спинного мозга и оболочкой. Тогда операция просто необходима.

Если спина иногда просто побаливает, не ленитесь, порадуйте ее физическими движениями. Берегите это сложное инженерное сооружение — каркас вашего тела.

С. В. Котов, невролог, доктор медицинских наук

Бросила курить и с тех пор кайфую

Раньше я не представляла начала дня без сигарет. С кофейком могла за утро раза четыре покурить, ужас! И вот бросила курить и кайфую: вещи не пахнут дымом, дома запаха нет, экономия денег. В последнее время сигареты плохие, а цены выросли в несколько раз. Просто жаба душила курить за такие деньги. Правда, после того как бросила, на меня напал жор и я поправилась. С лишним весом рассчитываю справиться — стала ходить в бассейн три раза в неделю. Зато «морда лица» радует: цвет ровный стал, обхожусь без тонального крема. А на днях прикол случился. Подруга позвонила, болтаем. О чем-то потрепались, и я сказала, что спешу — в бассейн пора. Тут у нее окончательно сбой мозгов произошел, и она поинтересовалась: «А ты не в секту попала?» Да, жизнь моя сильно изменилась, чему я очень рада.

Л. Скобелева, Краснодарский край

Не навреди!

* Вместо того чтобы посидеть с сигаретой в зубах, лучше пройдитесь по лестнице, разомнитесь, подвигайтесь, сделайте несколько наклонов и поворотов. Желательно делать это через каждые полчаса.

* Если сидите на совещании, то хорошо бы изредка потянуться, напрячь брюшной пресс, приподняться на кресле, опершись на него руками, — это хоть небольшая разгрузка.

* Не «рвите» вес, когда окажетесь на даче, особенно из положения наклон вперед. Тяжести желательно поднимать постепенно, согнув ноги в коленях и медленно выпрямляясь.

Бабушкины рецепты

ОТ ОДЫШКИ — ЛУКОВОЕ ВАРЕНЬЕ

Засыпьте 1 кг измельченного репчатого лука 0,5 кг сахара и оставьте на ночь, чтобы лук пустил сок. Утром добавьте еще 0,5 кг сахара и варите на слабом огне до полного размягчения лука. Принимайте по 1 ст. ложке каждый день на голодный желудок.

ОТВАР ЛОПУХА ОТ ЭКЗЕМЫ

Сварите в ведре воды 4-5 ст. ложек измельченного корня лопуха. В остуженный до комнатной температуры отвар погрузите сложенную вчетверо простыню, отожмите не досуха, плотно укройте больного. Сверху укутайте сухой простыней и одеялом. Процедуру делайте на ночь 6 дней подряд, после чего сделайте перерыв на сутки. Лечитесь так, пока на теле, очищающемся от экземы, не появится легкая сыпь. Через 1-2 дня она исчезнет. Курс лечения — 2-3 недели.

САЛАТ ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ ПРИ ИСТОЩЕНИИ

Настаивайте 1 ст. ложку овсяных хлопьев в 3 ст. ложках кипяченой воды в течение 6 часов. Добавьте сок половины лимона, 1-2 протертых яблока или груши (или 150 г малины, клубники, смородины, ежевики или черники), 1 ст. ложку сгущенного молока или сметаны, 1 ст. ложку измельченных грецких или кедровых орехов и 1 ст. ложку измельченных сухофруктов и все хорошо смешайте. Съешьте такой витаминный салат в течение дня в 2-3 приема.

■ ДОРОГИ НЕ ОТРЕМОНТИРОВАЛИ, НО МАТ ЗАПРЕТИЛИ. КАК ЕХАТЬ — НЕПОНЯТНО...

■ МАШИНА — ЭТО НЕ РОСКОШЬ! ЭТО ЕЩЕ ОДИН ЧЛЕН СЕМЬИ, КОТОРОГО НАДО КОРМИТЬ, ОДЕВАТЬ И ОБУВАТЬ.

Настойка сабельника не раз выручала меня

Лечилась ею при суставных болях, отеках, синяках после падений. Также она помогает при артрозах, подагре, остеохондрозе, ревматоидном артрите. Высыпьте в банку 50 г корней сабельника, залейте 0,5 л водки и, закрыв крышкой, поставьте в темное место на 21 день. Готовую настойку перелейте в бутылку из темного стекла. Принимайте по 1 чайн. ложке, размешав в 1/3 стакана воды, во время еды. При сильных суставных болях одновременно с приемом настойки хорошо помогают компрессы на больные места. Хочу предупредить: беременным, кормящим матерям, аллергикам и детям до 12 лет настойка сабельника противопоказана.

И. Н. Кулакова, Пермский край

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

В 60 лет абсолютно здоровой не стала — свои болячки я копила столько лет!

У меня сахарный диабет. Одно время стала плохо себя чувствовать, болело все — от пяток до макушки, и глаза тоже. Решила начать лечение с диеты: ела овощные салаты, каши с растительным маслом, отрубной хлеб. Когда чувствовала голод, добавляла в меню отварное мясо (любое), но нежирное. Так питалась месяц. Давление нормализовалось, запоры и головные боли прекратились, но беспокоили суставы и судороги в икроножных мышцах. Чтобы от них избавиться, готовила настойку из цветков конского каштана: 50 г цветков заливала 500 г водки, настаивала в темном месте 20 дней, принимала по 40 капель 3 раза в день до еды. Этой же настойкой растирала ноги 15 дней. Хранила в темном месте.

За 2 месяца я добилась прекрасного результата: снизился уровень сахара и холестерина в крови, нормализовалась работа кишечника и обмен веществ, пищеварительный тракт очистился от токсинов и шлаков. За 2 месяца похудела на 6 кг, при этом не чувствуя голода. Улучшился цвет кожи, исчезли коричневые пятна на руках и лице. Прекратились боли в пояснице, улучшилось зрение, сахар в крови уменьшился до нормы. Конечно, в 60 лет абсолютно здоровой не стала — свои болячки я копила столько лет! Но теперь остается поддерживать организм и соблюдать режим питания.

О. Н. Горелова, Пермский край

Овощи и травы для диабетиков

КАК СНИЗИТЬ САХАР В КРОВИ.

* Хорошо использовать чеснок и репчатый лук в любом виде. Можно съедать по печеной луковице раз в день утром или вечером или выпивать по 1 ст. ложке лукового сока 2 раза в день до еды. Можно готовить из лука настой: залейте 1 стаканом кипяченой воды очищенную и мелко порезанную луковицу среднего размера, настаивайте не меньше 2 часов и пейте по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

* При инсулинонезависимом диабете эффективно помогает снизить сахар в крови трава козлятника аптечного, еще ее называют галега лекарственная. Для приготовления настоя 1 ст. ложку измельченной сухой травы залейте в термосе 2 стаканами крутого кипятка, настаивайте 4 часа, процедите, отожмите траву и пейте по 1/2 стакана 4 раза в день за полчаса до еды. Примерно через 3-4 часа после приема настоя уровень сахара нормализуется, и этот результат сохранится в течение целого дня — около 10-12 часов.

* Хорошо помогает настойка из редьки. 3 кг редьки натрите на мелкой терке, добавьте 0,5 л водки, все перемешайте и сложите в 3-литровую банку. Горлышко закройте тканью (не полиэтиленовой крышкой) и поставьте в темное место на 40 дней. После этого процедите и пейте по маленькой рюмочке 4-5 раз в день, а гущу можно съесть. Если болеете давно, то выпить нужно 3 банки настойки из редьки, но не сразу, а после каждой выпитой банки делать перерыв в 10 дней.

ЛАПША из писем читателей

Супруг звонит: «Давай заеду за тобой, покатаемся». Так приятно стало. А он продолжает: «Поставил новые тормозные колодки, надо обкатать перед техосмотром».

Елена, Архангельск

Глаза мужа вечно бегали за бабами, как и его ноги и руки.

Ольга, Тюменская обл.

Когда свекровь начинает обо мне гадости говорить, мой муж сразу прерывает ее вопросом: «Мама, ты хочешь, чтобы я с тобой жил?» На этом тема закрывается.

Инга, Ставрополь

Мой сын в три года часто болел, стал капризным. Врач говорит: «Давайте ему по одной таблеточке валерианы, да и сами пейте по две. А вы где работаете?» — «В школе». — «Тогда по пять».

Анна, Тверь

На приёме у терапевта — *Не навреди*

Трещит от боли голова

Почему в снег, дождь и при смене температуры голова трещит и кружится? И что с этим делать?

Ю. В. Пичкаль, Ставропольский край

«Чему там болеть?! Это же кость!» — говорят шутники. Они в чем-то правы. Голова — это коробка, но внутри нее есть давление — внутричерепное. А на улице свое давление — атмосферное. Два давления начинают «воевать», когда на улице влажность и жара. Чаще всего внутричерепное давление скачет из-за тонуса сосудов. Кровь должна свободно циркулировать по сосудам, а некоторые заболевания (например, атеросклероз или остеохондроз) нарушают циркуляцию крови, отток ее от головного мозга. В результате давление внутри черепной коробки изменяется и голова болит. Из-за влажности в воздухе нарушается еще и кожное дыхание. Люди перестают потеть, вдыхают влажный воздух, и воды в организме становится слишком много. Что делать?

* При сильной головной боли можно выпить болеутоляющую таблетку, но не чаще, чем 5 раз за 3 месяца. Если приходится пить чаще — обязательно сходите к врачу. Под острой головной болью могут маскироваться серьезные заболевания. (Для тех, кто часто пьет таблетки «от головы», плохая новость — головная боль бывает вызвана перебором лекарств.)

Для питания сосудов головного мозга хорошо выпивать натощак по 50 г сока винограда черных сортов.

* Для профилактики надо много двигаться, чтобы мышцы работали, поступал кислород, а кровь легко циркулировала.

* Правильно питаться — есть поменьше жирного, побольше фруктов и овощей.

* Пить 1,5-2 л воды в день, чтобы все органы нормально работали, ведь на 70% организм состоит из воды.

* Не нервничать. А если жизнь — сплошной стресс, то учитесь расслабляться: лягте, закройте глаза, расслабьте каждую клеточку тела и спокойно подышите 3-4 минуты.

* Если голова уже заболела, поможет массаж шеи, висков, затылка, надбровных дуг. Из травяных чаев при головной боли выбирайте мяту, зверобой, боярышник, душицу и ромашку.

* Отличная профилактика — русская баня и контрастный душ. Они закаляют, укрепляют сосуды и успокаивают психику.

* Головные боли нередки из-за нехватки кислорода, так что побольше гуляйте.

С. И. Коновалова, терапевт, врач I категории

Лечение начала с чистки сосудов от холестерина

Расскажу, как боролась с варикозом и тромбофлебитом. Лечение начала с чистки сосудов от холестерина. Для этого пила состав, состоящий из 2 стаканов меда, 1 стакана семян укропа и 2 л воды. Семена укропа измельчала, ссыпала в термос, заливала кипятком, после того как слегка остынет, добавляла мед и настаивала сутки. Принимала по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды, пока не закончится. Во время лечения соблюдала молочно-растительную диету, много ела фруктов. Одновременно с чисткой сосудов на ночь делала примочки: 100 г листьев полыни растирала до кашицы и смешивала с 1 ст. ложкой кислого молока. Смесь наносила на марлевую салфетку и прикладывала к венам. Сверху обертывала полиэтиленовой пленкой, закрепляла бинтом. Держала компресс 8 часов. Такие процедуры проводила 3 дня, затем на неделю делала перерыв и повторяла лечение.

И. Н. Скобелева, Липецкая обл.

Бабушкины рецепты

АЛОЭ ПОДНИМЕТ ИММУНИТЕТ

На дно пол-литровой банки положите 2 ст. ложки меда, заполните банку мелко нарезанными листьями алоэ и доверху залейте водкой. Настаивайте в темном месте 5 дней. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

ЕСЛИ ПОТРЕСКАЛАСЬ КОЖА НА РУКАХ...

Горсть нарезанного чистотела залейте в кастрюльке 1 стаканом растительного масла, доведите до кипения и тут же снимите. После того как остынет, отожмите, положите 20 г (меньше половины спичечного коробка) воска и поставьте на огонь, пока воск не растворится. Перемешайте до однородной массы, переложите мазь в баночку и смазывайте потрескавшуюся кожу.

ПРИ ХРОНИЧЕСКОМ ГАСТРИТЕ

Возьмите две чашки и ситечко. В одну чашку налейте кипяток, в другую положите щепотку шариков цветущей полыни. Залейте полынь кипятком и очень быстро процедите через ситечко. Получается отвар без горечи, с легким привкусом полыни. Пейте его по утрам на голодный желудок за полчаса до еды. Помогает после первого же приема.

ОЗДОРАВЛИВАЙТЕ СУСТАВЫ С УМОМ!

С возрастом суставы нас сильно расстраивают. Иной раз присядешь, а разогнуться сложно. Затрудненные движения, скованность, распирающие ощущения в суставах… Можно мазать суставы тем, что посоветовала соседка, или обкладывать лопухами, как делала бабушка. А можно подойти к решению проблемы грамотно.

Нужно понимать, что недостаточно помазать и снять боль — необходимо устранять ее причину, восстанавливая суставной аппарат в целом.

Именно так действует натуральный комплекс ДИКЛОЗАН. Он всесторонне воздействует на суставы, запуская в них механизмы самовосстановления.

Комплекс ДИКЛОЗАН состоит из натуральных и растительных компонентов.

КОМПЛЕКС ДИКЛОЗАН НЕ ТОЛЬКО СНИМАЕТ ВОСПАЛЕНИЕ И СУСТАВНУЮ БОЛЬ, НО И УСТРАНЯЕТ ПРИЧИНУ ИХ ВОЗНИКНОВЕНИЯ

Воздействуя на суставы изнутри и снаружи, он способствует обновлению и восстановлению суставных хрящей. Как? Путем освобождения организма от продуктов обмена, шлаков и избыточных солей кальция. ДИКЛОЗАН налаживает обмен веществ в самой хрящевой ткани.

С комплексом ДИКЛОЗАН суставы получают усиленное питание через кровь и суставную жидкость. Комплекс стимулирует выработку межсуставной смазки, повышает двигательную активность, устраняет скованность движений.

ДИКЛОЗАН на 100% натурален, поэтому может применяться длительное время, не вызывая привыкания.

ДИКЛОЗАН работает с суставами правильно.

Спрашивайте в аптеках города!

БАД. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом. РЕКЛАМА. 16+

Телефон «горячей линии»: **8-800-333-10-33** (звонок по России бесплатный, часы работы: пн-пт – 08.00-20.00; сб, вс – выходной). **www.riapanda.ru**

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Самый большой нерв

Седалищный нерв протянулся от поясницы до пальцев ног. Он воспаляется, если происходит его ущемление. При этом возникают сильные боли, снять которые не так-то просто.

Причиной воспаления седалищного нерва могут быть травмы позвоночника, воспаление суставов, сахарный диабет, большие физические нагрузки и переохлаждения. Часто причиной боли становится межпозвонковая грыжа. В этом случае рекомендуют почаще растягивать позвоночник, например, висеть на турнике. Воспаление седалищного нерва по-другому называют ишиасом.

При ишиасе человек жалуется на сильные боли в пояснице и крестце, в ягодицах, по задней поверхности бедер и голени, включая наружный край стопы. Во время физических нагрузок боль усиливается. Нередко боли настолько сильные, что человек не в состоянии не только передвигаться, но и просто сидеть. В пояснице острой боли может и не быть. Отмечается снижение чувствительности, покалывание. При ишиасе мышечные пучки ягодичных мышц иногда начинают подергиваться. Если больной поднимает вытянутую ногу, в пояснице возникает резкая боль.

ЛЕЧЕНИЕ НАРОДНЫМИ СРЕДСТВАМИ

Когда воспаляется седалищный нерв, часто помогают мед и воск.

* С медом делают массаж. Доводят до кипения на водяной бане 300 г меда, добавляют по каплям 50 г спирта. Состав остужают и после этого в течение 15-30 минут растирают спину больного. Делать это надо до тех пор, пока мед не станет прилипать. Причем растирают не только спину, но и плечи, локоть, колено. Больные места при этом надо слегка похлопывать. После окончания процедуры спина должна покраснеть, поскольку кровь приливает к кожным покровам. После массажа необходимо помыться теплой водой, вытереться полотенцем, лечь и расслабиться хотя бы на полчаса.

* Пчелиный воск слегка подогревают, пока он не станет эластичным, и накладывают на больное место. Сверху покрывают полиэтиленом и утепляют шерстяным платком. Компресс оставляют на ночь. Наутро боль уменьшается, а еще через 3-4 дня и вовсе отступает.

* Хороший эффект дает и ипликатор Кузнецова. А можно, надавливая, определить болевые точки, отметить эти места и поставить на них медицинские банки.

Н. Г. Черемко, невролог, врач высшей категории

Калина и тыква избавили от полипов в желудке

После обследования в больнице у меня признали полипы в желудке. Врач сказал, что нужна операция. А мне 83 года, о какой операции можно вести речь?! Не выдержу ведь! Добрые люди посоветовали пить сок калины. Для его приготовления гроздья промыла, подождала, пока стечет вода, и дала хорошо обсохнуть. Потом ягоды пересыпала сахаром: слой ягод — слой сахара, чтобы ягоды покрывал. Держала в прохладном месте, чтобы не забродило. Калина дает сок. Его надо пить по 30 граммов 3 раза в день за полчаса до еды.

Еще мне порекомендовали лечиться тыквой. Я пропускала ее через соковыжималку и пила сок по кружке (примерно 300 г) перед завтраком, обедом и ужином минут за 30.

А выжимки не выбрасывала. Разбивала в них яйцо, добавляла немного муки и пекла оладьи. Кроме того, парила тыкву и кашу с ней делала, употребляя каждый день. Даже сырую ела. Она у меня, честно говоря, уже в горле застревала, до того надоела! Но жить-то хочется. Терпела!

Через год пошла в поликлинику провериться. Врач глазам своим не поверил: желудок чистый, розовый.

Советую и другим, тем, кто страдает от полипов в желудке, — попробуйте этот рецепт. Не пожалеете!

З. В. Абрамченко, Тамбовская обл.

На каждый день

■ ПРИ ЭКЗЕМЕ СМАЗЫВАЙТЕ ПОРАЖЕННУЮ КОЖУ ПРОЦЕЖЕННЫМ СОКОМ КЛЮКВЫ.

■ ПАРОДОНТОЗ МОЖНО ВЫЛЕЧИТЬ ПРИ ПОМОЩИ ПРОПОЛИСА. НАЛОЖИТЕ ЕГО ТОНКИМ СЛОЕМ НА ДЕСНЫ С ДВУХ СТОРОН, ПРИЖМИТЕ МАРЛЕЙ И ОСТАВЬТЕ НА ВСЮ НОЧЬ. ДЕЛАЙТЕ ТАК НЕ МЕНЕЕ 7 НОЧЕЙ ПОДРЯД.

■ ПРИЛОЖИТЕ К ПОРЕЗУ ВАТНЫЙ ТАМПОН, СМОЧЕННЫЙ В СОКЕ СВЕКЛЫ, — РАНА БЫСТРО ЗАЖИВЕТ.

■ ЕЖЕДНЕВНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ В ПИЩУ 2-3 ЯБЛОК СУЩЕСТВЕННО СНИЖАЕТ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ.

Бортом машины мужу раздавило пальцы...

Мужу бортом машины так раздавило пальцы, что они полопались с боков. Лето, жара, грязь... Сразу поехали в хирургическое отделение, там рану промыли перекисью водорода, сделали прививку. Хирург «обрадовал» — 99% вероятности того, что придется ампутировать кисть: мышцы порваны, все смешалось с грязью, и прошло много времени. Посоветовали каждый день ходить на перевязки, а дальше — время покажет.

Утром все бинты были пропитаны кровью и гноем. И вот сидит муж в очереди на перевязку. Один мужчина, узнав, в чем дело, «обнадежил», мол, обязательно руку отрежут. Сам он 3 месяца ходил туда с обычным панарицием, уже синегнойная палочка появилась — предлагают ампутацию... Муж совсем упал духом. Пришел домой, жалуется, что во время перевязки медсестра даже не отмочила бинты — содрала повязку. Было так больно, чуть сознание не потерял. А сколько вышло гноя — не передать словами.

Решила лечить мужа сама. Сделала бледно-розовый раствор марганцовки, и муж полчаса держал в нем руку, не снимая бинтов. За это время они отмокли, и повязка легко снялась. Затем в течение 30 минут, уже без бинтов, муж держал руку в водном растворе настойки календулы (100 г настойки на 1 л воды). И, наконец, 30 минут — в растворе настойки эвкалипта (пропорции те же). В этой же настойке эвкалипта смочила бинт, сложенный в 8 слоев, приложила к ране, слегка обмотала и закрепила сухим бинтом (не накрывая полиэтиленом и компрессной бумагой). В ту же ночь муж, наконец, спал как убитый — рука не болела и не дергала. Когда утром размотали руку для второй процедуры, раны были чистые — гноя нет, даже новая кожица появилась. После четвертой процедуры муж отказался от бинтов — раны полностью затянулись. По этому же рецепту можно лечить все гнойные раны. А уж сколько людей вылечили панариций — не сосчитать!

П. В. Рикчан, Республика Дагестан

Ищем точку счастья

Если вы часто волнуетесь, постукивайте кулаком в области груди, как Тарзан.

В области грудной клетки располагается вилочковая железа, которая отвечает за иммунитет. Внешне она напоминает трезубую вилку. Этот орган имеет еще одно имя — тимус, что в переводе с греческого означает «жизненная сила». У маленьких детей тимус учит клетки иммунной системы сражаться с вирусами, инфекциями и аутоиммунными заболеваниями. Особенно в первые 2-3 года жизни ребенка. Ближе к 5 годам функция вилочковой железы начинает угасать.

Вилочковую железу еще называют точкой счастья. Массаж этой точки очень эффективен. Это можно делать кулаком — постукивать в области груди, как Тарзан, в течение 20 секунд и глубоко дышать при этом. Когда вилочковая железа активизируется, почувствуете, как побежали мурашки по телу и ощутите чувство радости и счастья. Если вы часто волнуетесь, паникуете, попадаете в стрессовые ситуации — делайте массаж вилочковой железы несколько раз в день, и ваш организм станет крепче.

На приёме у гастроэнтеролога — *Прикинь на себя*

Дело не только в кишечнике

ПРОСЫПАЮСЬ ОТ ТОГО, ЧТО ВО РТУ КИСЛО

Плохо сплю. Просыпаюсь от того, что во рту кисло. Наверное, из-за повышенной кислотности желудка. Что надо выпить на ночь и после пробуждения среди ночи для снижения кислотности?

Анна Ивановна, Тульская обл.

Ощущение кислоты или горечи во рту может быть по разным причинам. В вашем случае предполагаем наличие рефлюкса (заброса) желудочного или дуоденального содержимого в пищевод. Быстро снять неприятные ощущения помогут «Омез инста», «Алмагель А», «Гастал». А еще лучше во время поужинать и выпить «Маалокс» (2 таблетки или 2 десертные ложки суспензии). И обязательно обратиться к специалисту, чтобы определить причину появления во рту привкуса кислоты.

МАМА ЖАЛУЕТСЯ НА ЗАПОР, А КИШЕЧНИК В ПОРЯДКЕ

Маме 67 лет. В последнее время она часто жалуется на запоры. Серьезных заболеваний кишечника врачи не находят. В чем тогда проблема, ведь мама очень мучается?

О. Новикова, Пермский край

Запоры у пожилых людей не редкость. Ведь с возрастом постепенно снижается тонус всех мышц, в том числе и тех, от которых зависит перистальтика кишечника. Существуют и другие неблагоприятные факторы. Заболеваний кишечника у вашей мамы не обнаружено, но если есть заболевания других систем организма, нередко именно они становятся причиной задержки стула. Простой пример. У человека гипертония. Из-за этого врач рекомендует пить меньше жидкости. Но от содержания жидкости в пище напрямую зависит процесс опорожнения кишечника.

Если есть проблемы с зубами, порой из-за них человек начинает меньше есть или выбирает мягкую, бедную пищевыми волокнами пищу. Ведь откусывать яблоко или пережевывать капустный салат сложно. Такие продукты при переваривании дают мало «остатков», поэтому объем стула уменьшается. Важна и физическая нагрузка. К сожалению, пожилые люди из-за плохого самочувствия почти не выходят из квартиры, мало двигаются. В результате ухудшается кровоснабжение кишечника, снижается его тонус, а это увеличивает риск запоров.

Чтобы избежать проблем с опорожнением кишечника, нужно регулярно выполнять простую гимнастику. Может быть эффективным и массаж живота, но ни в коем случае не делайте его сами, процедуру должен проводить специалист. Не получается есть много сырых овощей? Значит, надо перейти на тушеные овощи или овощное пюре. Обязательно нужно держать под контролем гипертонию, диабет, проблемы с щитовидной железой. Если все это не помогает, возможно, надо принимать слабительные средства, которые должен назначить врач.

Ю. В. Громова, гастроэнтеролог, врач высшей категории

ПРИ ГАСТРИТЕ С ПОНИЖЕННОЙ КИСЛОТНОСТЬЮ ПЕЙТЕ СВЕЖЕВЫЖАТЫЙ СОК ЯГОД РЯБИНЫ ОБЫКНОВЕННОЙ ПО 1 ЧАЙН. ЛОЖКЕ ПЕРЕД ЕДОЙ.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Проверено на себе

Смесь масел избавила от грибка на ногах

Купила в аптеке одинаковые по объему пузырьки камфорного масла, масла тимьяна и чайного черева. Перелила их в одну бутылочку, хорошо встряхнула. Вначале для пораженных грибком пальцев ног делала горячую ванночку, затем обрабатывала ногти перекисью водорода, а по утрам и вечерам наносила на ногтевые пластины по 2 капли смеси масел и тщательно втирала. Утром счищала с ногтей наслоение. Через 2 месяца на месте больных ногтей выросли здоровые.

Н. Н. Бобрикова, Алтайский край

Болячки при стоматите помогли залечить квасцы

У соседки во рту появились болячки — стоматит. Не могла ни есть, ни пить. Лечилась у стоматолога, но безуспешно. Я посоветовала купить квасцы и полоскать рот несколько раз в день. Через неделю соседка прибежала радостная, чтобы поблагодарить меня. Но я сказала, чтобы продолжала полоскание до полного излечения. Лекарство готовится просто: кусочек квасцов надо развести в кипяченой воде так, чтобы раствор на вкус получился вязко-кислым, и полоскать им рот. А если речь идет о ребенке, надо обмотать палец бинтом, обмакнуть в раствор и обработать полость рта. Не бойтесь, даже если появится кровь, — все заживет.

В. Г. Сомова, Крым

Какая рожа от стрептококка!

Речь идет о рожистом воспалении. В народе его лечат заговорами бабушек-шептух с помощью красного шерстяного платка, который прикладывают к больному месту. У медицины на этот счет свое мнение. В возникновении болезни виноват опасный микроб — стрептококк. И бороться с ним могут только антибиотики.

О КОВАРСТВЕ СТРЕПТОКОККОВ

Рожа появляется внезапно и так же внезапно спустя годы может исчезнуть. Болячка возникает без всякой, казалось бы, причины и всегда в одном и том же месте, однако с разной периодичностью: может мучить каждое лето, а может и замереть на несколько сезонов. Всякий раз болезнь развивается одинаково: резко нарастает опухоль от пальцев до щиколотки, кожа становится бордовой, пылает от жара ступня. Картину усугубляет еще и температура под 40°С. Чтобы как-то терпеть боль от распухших в ноге лимфоузлов, ногу приходится держать в горизонтальном положении и полностью неподвижной. Врачи прописывают ударные дозы антибиотиков и мази. Были и такие, что советовали спрятать рожу под красной тряпицей. Конечно, можно обвязать ногу красной тканью и принимать антибиотики, но примерно через неделю болезнь пройдет в любом случае, оставив после себя на месте воспаления слегка потемневшую кожу. Но этот стрептококк очень коварен. При малейших неполадках — переохлаждении, царапинах, укусах насекомых, химических раздражителях — рожа снова заявит о себе.

> ТРАВЫ, НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА, ГОМЕОПАТИЯ ПРОТИВ ЭТОГО МИКРОБА БЕССИЛЬНЫ. ПОМОГУТ ЛИШЬ АНТИБИОТИКИ, ПРИЧЕМ НЕ ТОЛЬКО НОВЕЙШИЕ, НО И ПРОВЕРЕННЫЕ ГОДАМИ.

ОН СИДИТ В ЗАСАДЕ...

Коварный стрептококк способен вызывать самые разные заболевания. Обычно стрептококки мирно живут на коже, миндалинах, половых органах, в кишечнике человека и их размножение сдерживают иммунные клетки организма. Но вот что-то произошло — обострение хронической болезни, стресс, переохлаждение. В результате иммунитет дает сбой, и тут же стрептококк выходит из-под контроля. Рожистое воспаление, тонзиллит, гайморит, ревматизм, пневмония, пиелонефрит, ангина, мастит, воспаление женских органов — вот неполный перечень тех заболеваний, где виновником является кровожадный микроорганизм. До своей цели он добирается «вплавь», по кровеносным, а чаще по лимфатическим сосудам. Набухают близлежащие лимфоузлы — это говорит о том, что пошло размножение лимфоцитов, борющихся с разбушевавшимся микробом.

КАК ДЕРЖАТЬ СТРЕПТОКОКК В УЗДЕ?

К сожалению, это непросто. Стрептококковая сыворотка малоэффективна, и от нее теперь практически отказались. И все же предупредить инфекцию можно. Прежде всего нужно лечить хронические заболевания, и в первую очередь те, которые вызываются стрептококком. Травы, народные средства, гомеопатия против этого микроба бессильны. Помогут лишь антибиотики, причем не только новейшие, сильные, но и проверенные годами, например, сульфаниламидные препараты. Ведь стрептококк, несмотря на всю свою изворотливость, пока не научился противостоять этим лекарствам.

Также необходимо поддерживать здоровую микрофлору кишечника, особенно после курса антибиотиков. Для этого в вашем рационе должны присутствовать «живые» кисломолочные продукты: свежий творог, кефир, несладкий йогурт. И, конечно, нужно укреплять иммунитет. Здесь как раз могут помочь лечебные травы: эхинацея, элеутерококк. Стрептококк может жить в пыли, на мягкой мебели, книгах, поэтому избегайте скопления старых вещей, чаще проводите уборку помещения.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РОЖА ВОЗВРАЩАЕТСЯ

* Берегите свою кожу от холода, ветра, попадания грязи и химреактивов.
* Регулярно ухаживайте за кожей рук и ног, не допуская трещин, ссадин, лопнувших мозолей, ожогов, а при их появлении немедленно обрабатывайте антисептическими средствами.
* Не забывайте принимать витамины и микроэлементы, особенно зимой и весной, когда иммунитет ослабевает.
* Чувствительные места на коже полезно греть на солнышке.

Т. Е. Агапова, дерматолог, врач высшей категории

Кожные проблемы

● **При мокрой экземе.** Испеките в духовке 3 грецких ореха вместе со скорлупой (они должны приобрести темно-коричневый цвет). Когда орехи остынут, очистите их, тщательно растолките ядра и смешайте с 1 чайн. ложкой рыбьего жира. Смазывайте больное место полученной мазью несколько раз в день.

● **От бородавок.** В небольшую посудину натолкайте луковой шелухи и залейте спиртом или водкой. Закройте и поставьте в темное место на 10 дней. Этой настойкой смазывайте бородавки дней 7-10.

● **При огрублении кожи на подошвах.** Возьмите 2 л горячей воды, 1 чайн. ложку соды и 1 ст. ложку натруганного хозяйственного мыла. Ежедневно на ночь держите ноги в этой воде 20-30 минут. После ванночки смажьте верх стопы жирным кремом.

Оцени свою память

Тест-диагностика

Предлагается четыре варианта ответов: никогда — 0 баллов; редко — 1; иногда — 2; часто — 3.

1. Трудно ли вам вспоминать последние события?
2. Трудно ли вам следить за действием фильма, потому что вы забыли, что произошло в начале?
3. Случается ли, что, войдя в комнату, вспоминаете, зачем пришли?
4. Бывает ли так, что вы забываете оплатить счет или прийти на встречу?
5. Затрудняетесь ли вы вспомнить номера телефонов близких и родных людей?
6. Бывает ли, что вы забыли фамилию или имя человека, с которым часто общаетесь?
7. Способны ли вы заблудиться в знакомом месте?
8. Долго ли вспоминаете, куда положили нужную вам вещь?
9. Бывает ли так, что вы забыли выключить газ, свет, закрыть входную дверь, уходя по делам?
10. Случается ли вам несколько раз повторять одно и то же, вызывая недоумение окружающих?
11. Трудно ли вам вспоминать имена популярных людей?
12. Вы вынуждены все записывать?
13. Трудно ли вам запоминать новости, рецепты?
14. Теряете ли вы вещи?
15. Случается ли, что вы сразу же забываете то, что вам сказали?

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ:

7 очков или меньше. У вас превосходная память. Можно только позавидовать.

Количество очков между 8 и 15. Не расслабляйтесь и не пускайте дело на самотек. «Подкормите» свою память и постоянно ее тренируйте.

15 очков и больше. Память находится, увы, в плачевном состоянии. Следует заняться лечением. Проконсультируйтесь со специалистом и определите причину. Но не паникуйте: память при определенных усилиях восстанавливается.

УДИВЛЯТЬСЯ ТОМУ, КАК ПРАВИТЕЛЬСТВО НЕЭФФЕКТИВНО ТРАНЖИРИТ ДЕНЬГИ, МОГУТ ТОЛЬКО НЕЖЕНАТЫЕ МУЖИКИ.

При рефлюкс-эзофагите

* Несколько стебельков сельдерея (часть овоща между листом и корнем) помогают уменьшить изжогу, так как нейтрализуют желудочную кислоту.
* После еды пройдитесь в течение 15-20 минут. Не ложитесь и не откидывайтесь в кресле в течение 2 часов после еды.
* Не пейте кофе, газированные напитки и алкоголь, ограничьте потребление шоколада, томатов и томатных соусов, а также острых продуктов, жирной или жареной пищи, мяты и ментола. Все эти продукты ослабляют клапан (сфинктер), который удерживает кислоту в желудке.

Олиджим: чтобы сахар в крови оставался в норме!

Таблетки Олиджим рекомендованы людям со склонностью к повышению сахара и полноте.

В Олиджим входят проверенные временем растения, поддерживающие уровень сахара в норме:

- **Инулин** заслуженно называют растительным инсулином, потому что он направлен на улучшение углеводного и липидного обмена.
- **Джимнема** — растение, название которого переводится как «разрушитель сахара» — поддерживает работу поджелудочной железы и нормальную выработку инсулина, способствует замедлению всасывания лишнего сахара из пищи.

Гарантия качества: произведено компанией Эвалар по международному стандарту качества GMP.

Спрашивайте в аптеках Олиджим, и пусть уровень сахара остается в норме! Заказывайте на сайте **apteka.ru** с доставкой в ближайшую аптеку.

Эвалар здоровья дар

АКЦИЯ! При заказе на сайте **www.evalar.ru** или по телефону 8-800-200-52-52 любой продукции Эвалар на сумму не менее 2000 рублей вы получаете в подарок «Направит. Витамины при диабете». Срок проведения акции — с 1 октября по 31 декабря 2014 г.

Условия проведения акции на сайте www.evalar.ru
БАД. Реклама.

GMP Гарантия качества

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ ПРЕПАРАТОМ

У вас нет болезни Паркинсона?

1 Вытяните руки вперед и 6-7 раз быстро сожмите пальцы в кулак и разожмите. Если обе кисти работают одновременно, симметрично, то все в порядке. Даже если есть тремор, то его причиной является не болезнь Паркинсона, а другой недуг.

2 Признак болезни Паркинсона — сальная кожа на лице. Она появляется задолго до тремора, и, раз появилась, — жди паркинсонизма. Затем начинает страдать мимика — человеку становится трудно улыбнуться. Сначала поражаются мышцы лица, затем руки и ноги. Тремор — уже разгар болезни.

3 Болезни Паркинсона в основном подвержены пожилые люди. Кстати, она почему-то обходит стороной курильщиков. А исследование, длившееся около 30 лет, показало, что у тех, кто не любит пить кофе, гораздо выше риск заболеть болезнью Паркинсона, чем у кофеманов.

4 Болезнь Паркинсона трудно поддается лечению. Медикаменты почти не помогают. Как помочь самому себе? Залейте 100 г шалфея 1 стаканом крутого кипятка, укутайте и настаивайте 8 часов. Принимайте настой по 1 чайн. ложке через час после еды, запивая молоком или киселем. Полезно через день принимать ванны с шалфеем: 300 г травы заварите 10 л воды, настаивайте полчаса. Ванну наполните сначала холодной водой, затем горячей и добавьте процеженный настой шалфея.

5 Ежедневно принимайте по 1-3 г прополиса, тщательно разжевывая его и глотая при этом слюну. Курс лечения — 1 месяц. В первые 15 дней прополис принимайте по 2-3 г, в последующие дозу уменьшите вдвое. Прополис нужно жевать 1 раз в день, обязательно после еды. В течение дня надо принимать водный настой шалфея всякий раз, когда захочется пить. Но более эффективно, если сочетать такое лечение с приемом феназепама 3 раза в день во время еды. Этот препарат должен назначать лечащий врач.

6 Остановить дрожание головы можно, сняв перенапряжение мышц шеи и плеч. Расслабить их поможет массаж. Полезны и противосудорожные продукты — мед, лимон, молочные продукты.

На каждый день

● **Укололи палец рыбной костью?** Чтобы он не загноился, растворите 1 чайн. ложку пищевой соды в 1 стакане горячей воды. Потихоньку опускайте палец, пока он не привыкнет. Вода должна быть горячей, насколько можно терпеть. Делайте процедуру несколько раз в течение дня, пока палец не перестанет болеть.

● **От геморроя.** Скрутите ватку тоньше пальца, пропитайте ее камфорным маслом и вечером вставьте в задний проход на 15-20 минут. Перед процедурой подмойтесь прохладной водой. Достаточно 2-4 таких процедур, и вы будете здоровы.

● **Для улучшения функции желчевыводящих путей.** Смешайте по 5 ст. ложек бессмертника и цветков календулы и по 2 ст. ложки корня аира и кукурузных рыльцев. Залейте 2 ст. ложки сбора 0,5 л кипятка в термосе на ночь. На следующий день выпейте настой в 3-4 приема за 30 минут до еды. Курс лечения — 2 месяца.

Проверено на себе

О зубных протезах бабушка и не слышала

В 70 лет у бабушки все зубы были здоровые, о зубных протезах и не слышала. После каждого приема пищи она заставляла нас полоскать рот отваром трав на молоке, которым пользовалась всю жизнь. С утра на всю семью готовила такой отвар для полоскания: брала по 2 чайн. ложки цветков ромашки, календулы, зверобоя, тысячелистника, заливала 0,5 л кипящего молока, кипятила 5 минут, укутывала большим полотенцем на час. После этого процеживала — целебный отвар готов. Он хорошо снимает отечность, рыхлость и раздражение десен. Пользуюсь им до сих пор, хотя самой уже скоро 70 лет.

И. В. Хромченко, Курская обл.

Ходила на пальцах — так болели пятки

Решила написать, чем вылечила шпоры. Полтора месяца ходила на пальцах — так болели пятки — и не знала, чем лечиться. Поехала в гости к сестре, и она мне подсказала очень простой рецепт. Порезала ножом листья лопуха и подорожника (в равных частях), истолкла в чашке деревянной ступкой до мокрой массы. Смесь выложила на полиэтиленовую пленку и приложила к пятке. Не помню, сколько сделала компрессов — 4 или 5, но все прошло. Может, мой рецепт кому поможет?

И. Н. Чупракова, Красноярский край

Будь начеку! Авторитеты дают советы

В появлении флюса виновата инфекция

ВЫ ОТКЛАДЫВАЕТЕ ВИЗИТ К СТОМАТОЛОГУ, ПЫТАЯСЬ ПЕРЕТЕРПЕТЬ НАВЯЗЧИВУЮ БОЛЬ? ТАК ВОТ: НАГРАДОЙ ЗА ДОЛГОЕ ТЕРПЕНИЕ МОЖЕТ СТАТЬ ФЛЮС.

Флюс означает «поток, течение»

Если зубная боль беспокоит постоянно и усиливается при надавливании на зуб, жевании или попытке постучать по нему каким-либо предметом, например вилкой, и все это сопровождается отеком слизистой и окружающих тканей зуба, припуханием щеки со стороны больного зуба — это и есть флюс. Причиной его возникновения могут быть: пораженный кариесом зуб, травма (ушиб) зуба, воспаление десневого кармана — пространства между зубом и десной. Но в любом случае в возникновении флюса виновата инфекция: в полости зуба или в десневом кармане вместе с остатками пищи во время жевания частицы гнилостного распада как бы утрамбовываются. От верхушки зуба гной проделывает себе канал в костную ткань, стремясь вырваться наружу, и прорывается через кость, останавливаясь под надкостницей верхней или нижней челюсти. В тканях, окружающих зуб, развивается болезненный процесс. Боль постепенно становится пульсирующей, отдающей в ухо. Если визит к врачу затягивается, воспалительный процесс распространяется и на надкостницу: боль становится нестерпимой, температура тела нередко повышается до 38°С.

Основная опасность флюса — осложнения, поэтому поспешите к стоматологу. Он назначит лечение, а если необходимо, вскроет гнойник. Осложнения выстраиваются в таком порядке: периостит — абсцесс — флегмона.

Абсцесс — это когда гной скапливается в тканях в определенной точке.

Периостит — тоже абсцесс, но ограниченный надкостницей.

Флегмона — разлитое гнойное воспаление. Гной может проникать в разные отделы лица между мышцами, переходить на шею и даже спускаться в средостенье (иначе говоря, к сердцу). Это заболевание может быть смертельно опасным!

Чтобы периостит не повторялся, своевременно лечите кариозные зубы, утром и вечером чистите их и полощите рот после каждого приема пищи.

Самолечению — нет!

В домашних условиях от периостита не избавиться.

* Не делайте никаких повязок.

* Не принимайте обезболивающие препараты за 3 часа до визита к врачу — этим вы затрудните постановку диагноза.

* Если вам сделали разрез, не пейте аспирин — он может вызвать кровотечение.

* Не пейте антибиотики, не посоветовавшись с врачом.

* Если, несмотря на разрез, в течение 12 часов не наступило облегчение, снова идите к врачу.

Часто пациенты путают понятие кисты и флюса. Это совершенно разные заболевания. Киста, как правило, является причиной развития флюса. Она чаще всего заполнена жидким содержимым.

Наберитесь терпения!

Даже после того как флюс вскрыт, придется немного подождать. Отек может слегка увеличиться, но на третьи сутки, как правило, исчезает. В течение нескольких часов после операции распирающая боль в области очага должна утихнуть, а температура снизиться до нормальной. Если по линии разреза и возникнут неприятные ощущения, то сильной боли быть не должно. Резиновый дренаж в полости рта нельзя удалять или пытаться поправить. Он служит для того, чтобы не дать ране закрыться раньше времени. Если же дренаж выпал, обратитесь к врачу.

Н. В. Тараскина, стоматолог, врач высшей категории

ЕСЛИ БОЛИТ ЗУБ, НЕ ДЕЛАЙТЕ СОГРЕВАЮЩИЕ КОМПРЕССЫ. ЭТО СПОСОБСТВУЕТ РАСПРОСТРАНЕНИЮ ВОСПАЛИТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА И МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К СЕРЬЕЗНЫМ ОСЛОЖНЕНИЯМ.

Десна зуб должна обнимать

При употреблении холодной, горячей или сладкой пищи возникает боль? Срочно к стоматологу!

Здоровая десна плотно обхватывает зуб. Его самая узкая часть, расположенная между телом и корнем, называется шейкой. Как раз здесь и должна десна «обнимать» зуб. Проседание десны, обнажение шейки зуба и образование десневого кармана приводят к развитию инфекции в этой полости. Она постепенно распространяется к корню зуба, а потом дальше... Беда в том, что внешне зуб выглядит как здоровый, а на самом деле на эмали, на десне размножается огромное количество бактерий. Микроорганизмы выделяют кислоту, которая еще больше разъедает десну, поэтому при обнажении шейки просто необходима профессиональная чистка. После нее зубы покрывают фтором. Если это ваш случай, профессиональная чистка зубов вам нужна раз в полгода. Стоматолог порекомендует специальное полоскание для ротовой полости и лечебную зубную пасту.

Ю. В. Юров, стоматолог, врач I категории

Ожог заживёт, и следа не останется

Поделюсь проверенными рецептами от ожогов.

* Положите в эмалированную кастрюлю 4 ст. ложки измельченной в кофемолке коры рябины, залейте 2 стаканами воды комнатной температуры. Закройте крышкой и оставьте на ночь. Утром смесь доведите до кипения на маленьком огне, через 7 минут снимите с огня, остудите под крышкой. Затем процедите и делайте компрессы на обожженное место.

* Натрите на терке головку репчатого лука, приложите кашицу к обожженному месту и зафиксируйте бинтом. Через 2 часа повязку снимите и сделайте компресс с холодным творогом. При необходимости повторите. Благодаря этому рецепту ожоги заживают, не оставляя следа.

И. Н. Тумайкина, Адыгея

Юрий Борисович Левитан, диктор Всесоюзного радио СССР:

Его голос был свят, как память о минувших боях

Подсчитано, что за годы Великой Отечественной войны Левитан озвучил около 2000 сводок Советского Информбюро и свыше 120 экстренных сообщений. Всего за годы работы на радио он провел около 60 тысяч различных передач. Был первым из дикторов, которому присвоили звание народного артиста СССР.

ЮРКА-ТРУБА

Уже в детстве у Левитана был выразительный голос, за что он получил прозвище Труба. Его слышали за несколько домов, и нередко отчаявшиеся мамаши просили мальчика позвать загулявшихся детей. Отец хотел, чтобы он стал военным инженером — строил мосты, однако под влиянием дяди мальчик заинтересовался театром и записался в драматический кружок. После окончания 9 класса будущий диктор отправился в Москву поступать в Государственный кинотехникум (ныне ВГИК), но приемная комиссия забраковала паренька из-за провинциального оканья. Попытка поступить в театральное училище также не увенчалась успехом — экзаменаторы сочли, что абитуриент слишком молод и не обладает харизмой.

Тогда ему на глаза и попалось уличное объявление о конкурсном наборе в группу радиодикторов. Не имея представления об этой профессии, решил пройти отборочный тур. Членов комиссии смутил юный возраст поступающего, но все решил голос Левитана — четкий, поставленный, завораживающий. Ему предоставили комнату при студии, она же была складом сломанных граммофонов. Первое время Юрий лишь разносил по кабинетам бумаги, готовил коллегам чай и бутерброды, но по ночам работал над речью.

Уроки речи брал у артистов, приставленных к группе радиостажеров: Нины Литовцевой, Василия Качалова, Натальи Толстовой, Михаила Лебедева и других. Наконец, после нескольких месяцев стажировки, Юрию Левитану поручили читать по радио небольшие выпуски новостей, объявлять музыкальные номера и... менять пластинки.

СЛАВА ПРИШЛА БУКВАЛЬНО ЗА ДЕНЬ

Ночью он читал по радио статьи из газеты «Правда» для передачи в регионы. Как раз в это время Сталин работал в своем кабинете. Услышав голос Левитана, он тут же позвонил председателю Радиокомитета и сказал, что его завтрашний доклад должен читать диктор, который только что передавал газетные статьи. В 12 часов дня в студию привезли запечатанный пакет со сталинской речью. Бледного от волнения Левитана провели в студию. В течение пяти часов он читал священный текст, не сделав при этом ни одной ошибки, оговорки или запинки. Юрий Борисович с блеском выполнил поставленную задачу, и Сталин отметил это и потребовал, чтобы все важные тексты озвучивал только Левитан. Так девятнадцатилетний юноша стал главным диктором Советского Союза. Именно он сообщил в эфире о спасении экипажа ледокола «Челюскин» (1934), авиаперелете экипажа Валерия Павловича Чкалова в США (1937), успехах арктической экспедиции Ивана Дмитриевича Папанина (1937–1938). Называть официальный голос Кремля Трубой никому уже и в голову не приходило. Коллеги между собой уважительно окрестили Левитана Юрбором — от имени и отчества Юрий Борисович.

Дочь Наталья

ЛИЧНАЯ ЖИЗНЬ НЕ СКЛАДЫВАЛАСЬ

Несмотря на всенародное обожание, личная жизнь у Левитана не складывалась. Женился он в 1938 году на студентке Раисе, через два года родилась дочь Наталья. Молодожены жили в коммунальной квартире недалеко от Кремля, затем — в отдельной квартире, но через 11 лет совместной жизни развелись по желанию жены. «Что ж, уходи. Останемся друзьями», — сказал Юрий Борисович. До конца дней, действительно, он поддерживал с бывшей женой и ее вторым мужем дружеские отношения. Даже Новый год встречали вместе. «Это моя двоюродная сестра», — представлял в компаниях Левитан Раису. Сам больше не женился, жил с дочерью и тещей Фаиной Львовной. Та обожала зятя, пусть и бывшего, всячески старалась создать дома уют и каждый день готовила ему любимый винегрет.

250 ТЫСЯЧ МАРОК ЗА ГОЛОВУ ДИКТОРА

Голос, который сделал Левитана самым знаменитым диктором мира, не раз становился предметом зависти и преследований. Особенно ненавидел его Гитлер, считая врагом номер один, даже Сталин был в его списке вторым. Германские спецслужбы разработали, но так и не смогли воплотить в жизнь план похищения Левитана. Фашистская Германия даже предлагала премию в 250 тысяч немецких марок за голову диктора. Чтобы обезопасить лучший голос страны, распространялись ложные слухи о его внешности, к нему была приставлена охрана, а до радиостанции он всегда добирался разными дорогами.

Осенью 1941 года Левитана эвакуировали в Свердловск (ныне Екатеринбург) с диктором Ольгой Высоцкой. Вести вещание из столицы стало технически невозможно — все подмосковные радиовышки демонтировали, так как они были хорошими ориентирами для немецких бомбардировщиков. Уральская студия размещалась в подвальном помещении, сам диктор жил в бараке поблизости на условиях полной секретности. Из-за глухой застройки посторонние не могли увидеть, как великий советский диктор прогуливается в одиночестве по небольшому пятачку земли, коротая время между выходами в эфир. Сводки для эфира ему надиктовывали по телефону. Иногда он позволял себе подняться этажом выше, где работали сотрудники Радиокомитета, но раскрывать им свое имя он не имел права. Мало того, при общении с коллегами Левитану приходилось менять голос. Так продолжалось до 1943 года, когда в городе Куйбышеве появилось более мощное радиооборудование. Левитана вместе с другими работниками Радиокомитета тайно перевезли на новое место работы.

Ю. Б. Левитан с диктором О. Высоцкой

ДО ПОСЛЕДНЕГО ВЗДОХА

После войны Левитан продолжал оставаться ведущим диктором Всесоюзного радио. В 1950-е годы его попросили заново наговорить на магнитофонную ленту часть военных сообщений и сводок для архива (во время войны выступления Левитана никто, разумеется, не записывал). С началом весны 1953 года ему поручили читать бюллетени о состоянии пошатнувшегося здоровья Сталина, 5 марта он сообщил о его смерти.

А 12 апреля 1961 года Левитан сообщил в радиоэфире о полете в космос первого человека — советского космонавта Юрия Алексеевича Гагарина.

В последние годы жизни диктор все реже выходил в прямой эфир. Начальство считало, что голос Левитана ассоциируется у населения с чрезвычайными событиями: не читать же диктору, объявлявшему о начале войны или салюте в честь Дня Победы, сводки об уборке урожая. И Юрий Борисович отошел от дел, зато с удовольствием встречался с ветеранами войны, для которых его голос был свят, как память о минувших боях.

4 августа 1983 года в том самом месте, где проходила знаменитая Курская битва, у Юрия Левитана случился сердечный приступ. Он ехал в машине и очень торопился на торжества в честь 40-летия освобождения Орла и Белгорода. Весь день у Юрия Борисовича болело сердце. Близкие предлагали отказаться от участия. Но он не мог подвести людей. Необычайно жаркий август 1983 года был беспощаден. Врачи местной больницы не спасли... Так скончался великий диктор XX столетия.

Стихи наших читателей

ДЕВЯТНАДЦАТОЕ ЛЕТО

Все со мною было это,
И былое не уйдет.
Девятнадцатое лето —
Сорок первый страшный год.
Вот мне выдали винтовку,
Гимнастерку без погон,
Полчаса на подготовку —
И понес меня вагон...
А ко мне передовая
Приближалась по полям,
Полк на части разрывая,
Били мины тут и там.
Били, били, били, били,
Выбивали из седла.
Почему мы отступили?
Дом родной сгорел дотла.
Трудно? Да, отходим с боем,
Кто сказал:
«Бежим вразброд...»
Смерть свою
встречали стоя,
Только падали вперед.
Что там думает Верховный?
Что там делает комбат?
По земле своей, по кровной,
Нам нельзя идти назад...
Нет, нельзя! Москва за нами!
«Дальше некуда, братва!» —
Кто-то выкрикнул,
дай память,
Нецензурные слова.
Сам я слышал, видел сам я,
Как он бросился в огонь,
Землю оттолкнул руками,
Пыль лишь вздыбилась,
как конь.
Почему я вспомнил это?
Пал герой, а жизнь идет.
Девятнадцатое лето
Я встречал в тот самый год.

P. S. Я инвалид ВОВ. Скоро у меня юбилей — 90 лет. Это мое любимое стихотворение, которое напоминает о тех временах, когда я воевал с фашистами.

Иван Теофанович Стороженко, Волгоград

Неудачный розыгрыш

Из-за Левитана чуть не пострадал известный актер Николай Рыбников. Правда, вины самого диктора не было никакой.

Рыбников часто шутил над соседями по общежитию, умело подражая голосу Левитана. Один из розыгрышей мог не только сломать ему карьеру, но и увезти в прямом смысле слова в места не столь отдаленные...

Как-то весной 1951-го Рыбников собрал в комнате всех желающих послушать «важное сообщение». На огонек заглянула добрая половина студентов, которая услышала, как «Левитан» зачитывает «постановление правительства о снижении цен на различные товары». Якобы с первого апреля стоимость хлеба уменьшалась в пять раз, водки — в семь раз, а соль и спички было обещано раздавать и вовсе бесплатно. Молодые люди, поверившие в правоту «постановления», пришли в восторг. Они кричали: «Да здравствует товарищ Сталин!», «Слава партии и советскому правительству!».

Слава богу, главный участник розыгрыша и слушатели отделались легким испугом. Эту историю использовал в своем фильме «Какая чудная игра» режиссер Петр Тодоровский. Главный герой картины, студент Рыбкин, подражая голосу Левитана, объявляет по «радиотрансляции» о невероятном снижении цен, введении свободы слова, отмене прописки, разрешении свободного выезда за границу...

О женской груди

Мифы и реальность

1 Чтобы у девушки выросла грудь, надо есть капусту на завтрак, обед и ужин. Капуста вряд ли даст эффект. Полезнее употреблять продукты, в которых содержатся фитоэстрогены: чечевицу, бобы, проращенную пшеницу, льняное семя, хмель, сою и апельсины.

2 Увеличить грудь поможет настой хмеля. Устойчивое мнение о том, что в результате приема настоев хмеля увеличивается размер груди, сформировалось по следующей причине. Дело в том, что в состав хмеля входят фитоэстрогены, которые способствуют росту мышечной массы. Но после того, как прием настоя хмеля будет прекращен, увеличенная за счет жидкости грудь снова примет естественные размеры.

Кроме того, необходимо иметь в виду, что хмель является ядовитым растением и передозировки могут быть опасны для здоровья.

3 Если кормить ребенка грудью, ухудшается ее внешний вид. У любой женщины после 35 лет кожа теряет эластичность, связки ослабляются, в результате чего грудь провисает. У кого-то больше, у кого-то меньше — независимо от того, кормила женщина грудью или нет.

4 Грудь можно «накачать» с помощью упражнений на силовых тренажерах. Это невозможно, и вот почему. Молочные железы состоят из 20-25 долек с протоками к соску, окруженными железистой и жировой тканью. Именно жир составляет большую часть груди (до 97%). Все это крепится связками к грудным мышцам. В самой молочной железе мышц нет. Поэтому тренировки способствуют не увеличению, а скорее уменьшению груди за счет сгорания жира. Чтобы убедиться в этом, взгляните на фото чемпионок по бодибилдингу.

5 Чем меньше грудь, тем меньше в ней молока. Это неверно. Количество молока зависит не от размеров молочных желез, а от интенсивности их работы. Большую роль здесь играет наследственный фактор — если мать была «молочной», дочь тоже может долго кормить грудью.

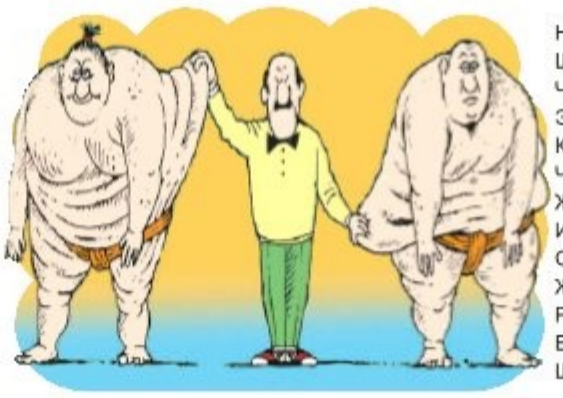
6 Чем больше грудь, тем больше она нравится мужчинам. Психологи утверждают, что грудастых дам предпочитают в основном маменькины сынки, а 28% мужчин вообще не придают значения размеру груди — был бы человек хороший! Кстати, в Японии эталоном красоты считается маленькая грудь или ее видимое отсутствие. Японки до сих пор по традиции утягивают бюст специальным нижним бельем. А вот в Австралии и Африке женщин с маленькой грудью считают неполноценными.

7 Женщина с красивой грудью может не носить бюстгальтер. Неверно. Грудь, какой бы совершенной формы она ни была, со временем обвисает — растягиваются тонкие связки, крепящие молочную железу к грудным мышцам. Бюстгальтер — самое эффективное средство против этого.

В. Петровский, кандидат медицинских наук

■ У ЖЕНЩИНЫ ДВА ВОЗРАСТА: ДО МАКИЯЖА И ПОСЛЕ.

■ ЛЕНЬ ПОБЕДИТЬ ЛЕГКО, НО НЕОХОТА...



НАСТОЯЩИЙ МУЖЧИНА — ЭТО ТОТ, КТО ЗНАЕТ, ЧТО ДОЛЖЕН. А ЧТО ИМЕННО ОН ДОЛЖЕН — РЕШАЕТ ЕГО ЖЕНЩИНА!

Будь начеку!

Мужчины стали чаще умирать от рака молочной железы. Такой диагноз ежегодно ставится приблизительно 250 мужчинам Великобритании. Причем половина больных к врачу обращается уже на поздних стадиях заболевания, что резко снижает их шансы на выздоровление. Типичным признаком онкологического заболевания молочной железы у мужчины является опухоль в области груди или необычное положение соска. Похожие симптомы могут быть и у неопасной для жизни гинекомастии. К сожалению, мужчины просто не подозревают, что рак молочной железы угрожает также и им. Это заболевание многие считают чисто женским.

СЕМЕНА УКРОПА ОТ МАСТИТА

Промойте 100 г семян укропа, слейте воду и залейте их 0,5 л деревенского молока. Дайте покипеть 5 минут, снимите с огня, укутайте и настаивайте 2 часа. Затем процедите и разделите на 3 части. Пейте по 1 части 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 3 недели, затем сделайте на неделю перерыв и повторите курс.

ПРИДАТКИ ВЫЛЕЧИТ АНИС

Смешайте 100 г порошка из семян аниса с 0,5 л липового меда и принимайте по 1 чайн. ложке смеси 3 раза в день до еды, запивая водой. Кроме этого, каждое утро натощак пейте липовый чай (1 чайн. ложка цветков на 1 стакан кипятка).

Есть такая болезнь — *Шёпотом о важном*

Опять воспалилась бартолиновая железа

Уже второй раз за полгода воспаляется бартолиновая железа. Это очень болезненно. Как избежать последующих обострений? И что могло стать причиной?

С. М. Фролова, Томск

Возбудителями воспаления большой железы — бартолинита — являются различные микроорганизмы: стафилококки, гонококки и др. Инфекция попадает в канал бартолиновой железы, вызывая его воспаление, а затем процесс переходит на ткани. Гнойное отделяемое скапливается в дольках железы, в конце концов образуется гнойник, который может вскрыться самостоятельно. Различают острое, подострое и хроническое воспаление бартолиновой железы.

При остром бартолините вначале воспаляется выводной проток железы — каналикулит. Воспалительный секрет выделяется из наружного отверстия протока и вызывает раздражение кожи малой половой губы в области отверстия. Вскоре выводной проток железы закрывается из-за отека и сгущения секрета, и сама железа быстро воспаляется. Развивается собственно бартолинит. Больная жалуется на слабость, разбитость, температура повышается до 38°С и выше, появляется сильнейшая пульсирующая боль в области наружных половых органов. Если у женщины нет возможности попасть к врачу, чтобы вскрыть гнойник, можно попытаться справиться с этим самой. Для этого необходимо после щадящего промывания под душем этой области прикладывать мазь Вишневского или ихтиоловую мазь. Как только гнойник созреет и прорвется, наступит облегчение: боль уменьшится, температура тела снизится.

Подострый бартолинит может сохраняться и после стихания острой боли. Он протекает с такими же, но более слабыми симптомами. Как и острый, подострый бартолинит может закончиться выздоровлением, но чаще всего развивается хроническое воспаление.

Хроническое воспаление бартолиновой железы сопровождается частыми обострениями при переохлаждении, во время менструации, после стрессов. Причем когда нет обострения, женщина может чувствовать лишь болезненность во время секса. Температура тела тоже нормальная. Однако успокаиваться не стоит: часто в результате хронического бартолинита образуются кисты большой железы преддверия влагалища. Они болезненны или слабоболезненны при надавливании.

Половая жизнь при диагнозе бартолинит противопоказана — можно инфицировать партнера, вызвать нагноение железы и также распространить инфекцию вглубь на мочевой пузырь, почки, яичники, маточные трубы. Своевременное обращение к гинекологу даже при появлении небольшого и малоболезненного уплотнения у входа во влагалище предотвратит развитие болезни и возможные осложнения. В острой стадии рекомендован покой, медикаментозное лечение, при образовании гнойника — хирургическая операция. При хроническом бартолините показано удаление железы.

Профилактика бартолинитов заключается в соблюдении правил личной гигиены, исключении случайных половых контактов, своевременном лечении вульвита, кольпита, уретрита.

Н. В. Артамонова, гинеколог, врач высшей категории

ЛАПША

из писем читателей

Аня доверчиво положила мне ноги на плечи.

Денис, Краснодарский край

Для сына еда — самая неинтересная тема в жизни. Еще в грудном возрасте гудел, агукал, а грудь брал с неохотой. Так и остался треплом по жизни, и есть не заставишь.

Инна, Пермь

Если у мужчины сильный понос или другие нехорошие вещи, например, от отравления, а тебе не противно и даже его жалко, значит, это любовь.

Юлия, Воронежская обл.

Травы при аденоме

Они уже через несколько дней помогут улучшить состояние больного.

* Постоянно добавляйте в пищу порошок корней тмина или заваривайте чай из семян тмина: 1 ст. ложку залейте 1,5 стакана кипятка, варите 5 минут, настаивайте, укутав, 10 минут. Процедите и выпейте в течение дня.

* Залейте 1 ст. ложку сухих измельченных корней солодки голой 0,5 л воды, варите 10 минут, охладите, процедите. Разделите на 3 приема и пейте 3 раза в день до еды. Курс лечения — 3 недели, затем сделайте перерыв на 2 недели. За год надо провести 5-6 таких курсов.

* Залейте 25 г порошка коричневой кожуры плодов каштана конского 250 мл спирта, настаивайте в темном месте 2 недели, периодически встряхивая. Процедите и пейте по 10 капель 2 раза в день, до обеда и ужина, в течение 20 дней каждого месяца.

* 1 стакан луковой шелухи промойте в дуршлаге, залейте 0,5 л воды, кипятите на слабом огне 5 минут, настаивайте 40 минут. Перемешайте с 3 ст. ложками меда. Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день после еды. Курс — 5 дней.

И. В. Сологубенко, травник

От дисфункции яичников лечилась долго

В 27 лет у меня обнаружили дисфункцию яичников и поставили диагноз ранний климакс. Решила лечиться сборами трав. Смешала по 1 части крапивы, чистотела, пастушьей сумки, семян укропа и березовых почек. Положила 5 десертных ложек сбора в эмалированную кастрюлю, залила 2 л холодной воды, накрыла крышкой и довела до кипения. На медленном огне томила 5 минут, настаивала полчаса. Принимала по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Одновременно с приемом отвара делала спринцевания: 2 ст. ложки с верхом измельченной травы чистотела заливала 2 л холодной воды, доводила до кипения и томила 5 минут. Остужала, процеживала. Спринцевалась 1 раз в неделю на ночь. Спать после процедуры лучше на животе. Лечение длительное, но очень эффективное.

И. Козлитина, Московская обл.

Как я избавилась от кисты яичника

Смешала по 1 ст. ложке пижмы, коры дуба, чистотела, полыни горькой и коры крушины. Насыпала смесь в литровую банку, доверху залила горячей кипяченой водой, настаивала 15 минут, процедила и убрала в холодное место. Пила по 1/2 стакана за 30 минут до еды 10 дней, затем сделала перерыв на 7 дней, и так, пока не закончится настой.

А. Н. Проскурякова, Астраханская обл.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ.

4 легендарных аромата для Вас
СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО!

ИМЕННО ВЫ МОЖЕТЕ СТАТЬ ОБЛАДАТЕЛЕМ ЭТИХ 4 ЛЕГЕНДАРНЫХ АРОМАТОВ!*

ИЛИ **200 000 рублей** НА ВЫБОР

Проверьте прямо сейчас: если выигрышный номер 114 принадлежит Вам, то именно Вам мы можем вручить 4 легендарных аромата или 200 000 рублей на выбор!*

- Возьмите две последние цифры года, в котором Вы родились.
- Теперь добавьте Ваш возраст, достигнутый в 2014 году.
- Если в результате получилось **114** – поздравляем! Вы – наш победитель!

Позвоните по бесплатному телефону.
Станьте хозяином 4 легендарных ароматов или 200 000 рублей!

18+ **8 (800) 333-43-44**

КОД АКЦИИ: 03.22870.68.55.1

**При выполнении условий маркетинговой акции, указанных ниже*.

* УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ МАРКЕТИНГОВОЙ АКЦИИ ПРИУРОЧЕННОЙ К ВЫХОДУ НОВОГО ТОВАРНОГО КАТАЛОГА. 1) ООО «РУСЬБЬЮТИ» (ДАЛЕЕ – «ФИРМА»), С ЦЕЛЬЮ ПРОДВИЖЕНИЯ НОВЫХ ТОВАРОВ ПО ПОЧТОВЫМ КАТАЛОГАМ, ПРОВОДИТ АКЦИЮ С 01.09.2014 ПО 27.01.2014 С ВРУЧЕНИЕМ ГЛАВНОГО ПРИЗА В РАЗМЕРЕ 2 500 000 РУБЛЕЙ, ДОП. ПРЕМИЙ В РАЗМЕРЕ 300 000 Р. И 200 000 Р. НАСТОЯЩАЯ АКЦИЯ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ КОНКУРСОМ, ИГРОЙ ИЛИ ЛОТЕРЕЕЙ, Т. К. НЕ ОСНОВАНА НА РИСКЕ. ФИНАЛ АКЦИИ МОЖЕТ БЫТЬ ПЕРЕНЕСЕН НА БОЛЕЕ ПОЗДНИЙ СРОК. ТОЧНУЮ ДАТУ ФИНАЛА МОЖНО УЗНАТЬ ПО ТЕЛЕФОНУ 8 (495) 660-53-96. 2) НА ПЕРВОМ ЭТАПЕ ВСЕМ КЛИЕНТАМ ПРЕДЛАГАЕТСЯ ПУТЕМ РАСЧЕТА УЗНАТЬ ВЫИГРЫШНЫЙ НОМЕР. КЛИЕНТ ОБЪЯВЛЯЕТСЯ ПОБЕДИТЕЛЕМ, ЕСЛИ В РЕЗУЛЬТАТЕ РАСЧЕТА ПОЛУЧИЛОСЬ ЧИСЛО 114. СТАТУС ПОБЕДИТЕЛЯ ПРЕДОСТАВЛЯЕТ КЛИЕНТУ ВОЗМОЖНОСТЬ ПОЗВОНИТЬ ПО УКАЗАННОМУ НОМЕРУ ТЕЛЕФОНА И ВЫРАЗИТЬ СВОЕ СОГЛАСИЕ НА ПОЛУЧЕНИЕ ТОВАРНОГО КАТАЛОГА И НАБОРА ДОКУМЕНТОВ ИНФОРМАЦИОННОГО ХАРАКТЕРА ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО УЧАСТИЯ В АКЦИИ. НЕЗАВИСИМО ОТ РЕЗУЛЬТАТОВ РАСЧЕТА КЛИЕНТЫ МОГУТ ПРИНЯТЬ УЧАСТИЕ В АКЦИИ С ПРИЗАМИ 2 500 000 Р., ДОП. ПРЕМИЯМИ В РАЗМЕРЕ 300 000 Р. И 200 000 Р. 3) НА ВТОРОМ ЭТАПЕ КЛИЕНТЫ, СДЕЛАВШИЕ И ОПЛАТИВШИЕ ЗАКАЗ ИЗ ПОЛУЧЕННОГО КАТАЛОГА, СТАНОВЯТСЯ ЗАРЕГИСТРИРОВАННЫМИ УЧАСТНИКАМИ АКЦИИ И ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ВСЕХ НЕОБХОДИМЫХ УСЛОВИЙ В ФИНАЛЕ АКЦИИ МОГУТ ПРЕТЕНДОВАТЬ НА ПОЛУЧЕНИЕ ПРИЗОВ. ЕСЛИ КЛИЕНТ ВЫБИРАЕТ В КАЧЕСТВЕ ПРЕМИИ 4 АРОМАТА, ТО ОН САМОСТОЯТЕЛЬНО И ЗА СВОЙ СЧЕТ ПРОИЗВОДИТ РАСЧЕТ И ОПЛАТУ НАЛОГА НА ДОХОДЫ ФИЗИЧЕСКИХ ЛИЦ В СООТВЕТСТВИИ С ДЕЙСТВУЮЩИМ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ РФ (РАЗМЕР СТАВКИ НАЛОГА 35%), А ТАКЖЕ САМОСТОЯТЕЛЬНО ПОДАЕТ ДАННЫЕ В ИФНС РОССИИ. 4) ОБЛАДАТЕЛЬ ГЛАВНОГО ПРИЗА (ГЛАВНЫЙ ПОБЕДИТЕЛЬ) И ОБЛАДАТЕЛЬ ДОП. ПРЕМИЙ (300 000 Р. И 200 000 Р.) БУДУТ ОПРЕДЕЛЕНЫ НЕ СЛУЧАЙНЫМ ОБРАЗОМ, А СПЕЦИАЛЬНОЙ КОМИССИЕЙ, СОГЛАСНО «ПРАВИЛАМ ПРОВЕДЕНИЯ МАРКЕТИНГОВЫХ АКЦИЙ, ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПРИЗЕРОВ И ВРУЧЕНИЯ ПРИЗОВ», С УЧЕТОМ СУММЫ ЗАКАЗА (МАКСИМАЛЬНОЙ), ДАТЫ ПОСТУПЛЕНИЯ ЗАКАЗА, ФАКТА ПОСТУПЛЕНИЯ В ПОЛНОМ ОБЪЕМЕ ОПЛАТЫ ПО ДАННОМУ ЗАКАЗУ (В СООТВЕТСТВИИ С ДАННЫМИ ОБ ОПЛАТЕ, ПОСТУПИВШИМИ ОТ КРЕДИТНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ). ПРИЗЫ ВРУЧАЮТСЯ БЕСПЛАТНО, Т. К. ЗАКЛЮЧЕНИЯ ДОП. ДОГОВОРОВ ДЛЯ ИХ ПОЛУЧЕНИЯ НЕ ТРЕБУЕТСЯ. 5) РЕГИСТРАЦИЯ НА УЧАСТИЕ В АКЦИИ ЗАВЕРШАЕТСЯ ЗА ДВА ДНЯ ДО ФИНАЛА. (ПО ПОЧТОВОМУ ШТЕМПЕЛЮ). СРОК ВРУЧЕНИЯ ПРИЗОВ: БЕЗНАЛИЧНЫМ ПУТЕМ НЕ ПОЗДНЕЕ 30 ДНЕЙ СО ДНЯ ПОЛУЧЕНИЯ РЕКВИЗИТОВ ДЛЯ ПЕРЕЧИСЛЕНИЯ СРЕДСТВ, ЗА ВЫЧЕТОМ УСТАНОВЛЕННОГО ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ НАЛОГА. НАСТОЯЩЕЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ДЛЯ ГРАЖДАН РОССИИ СТАРШЕ 18 ЛЕТ. 6) ОРГАНИЗАТОР (ПРОДАВЕЦ) – ООО «РУСЬБЬЮТИ». ОГРН 1027739093370. АДРЕС: 125284, МОСКВА, ЛЕНИНГРАДСКИЙ ПР., Д. 35. ВСЮ КОРРЕСПОНДЕНЦИЮ ОТПРАВЛЯЙТЕ ПО АДРЕСУ: ООО "РУСЬБЬЮТИ" А/Я 75, МОСКОВСКИЙ АСЦ, 140961. ИНФОРМАЦИЮ ОБ ОРГАНИЗАТОРЕ АКЦИИ, ПРАВИЛАХ ЕЕ ПРОВЕДЕНИЯ, КОЛИЧЕСТВЕ ПРИЗОВ ИЛИ ВЫИГРЫШЕЙ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ АКЦИИ, СРОКАХ, МЕСТЕ И ПОРЯДКЕ ИХ ВРУЧЕНИЯ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ ПО ТЕЛЕФОНУ 8 (495) 660-53-96 (С 09:00 ДО 21:00 БЕЗ ВЫХОДНЫХ).

РЕКЛАМА 007652

У сыночка были шумы в сердце, ребёнок задыхался, болели спинка и живот

В 2 года моему сыночку поставили диагноз шумы в сердце. Правда, врач сразу успокоил — ничего, перерастет. Однако, когда сын пошел в первый класс, он иногда стал приходить из школы бледный, жаловался, что и спинка болит, и живот. Я стала замечать, что он начинает задыхаться, поднимаясь по лестнице. Поэтому обратилась к доктору. Тот определил нарушение сердечной мышцы, освободил от физкультуры и лишних нагрузок, дал направление в стационар. Лечился ребенок 2 недели, но особого улучшения не наступило, и через полгода опять стала замечать синюшность губ и быстрое утомление.

Одна бабка-знахарка посоветовала травы (пустырник, мелиссу, ромашку), сок калины. По вечерам заваривала сынишке как чай лечебную травку, а по утрам и вечерам давала по 1/3 стакана калинового сока. Готовила так: набивала 20-литровые бутыли кистями калины и засыпала их сахаром (на неплотно набитую кистями калины вместе с цветоножками 3-литровую банку — 500 г сахара или меда). Через 3 дня бутылки были уже полны соком, который очень долго хранится на холоде. Лечение им заканчивают, когда настой перестает казаться очень вкусным (значит, организм уже насытился калием).

Еще один приятный рецепт, которым мы пользовались. Брала по 100 г ягод калины и боярышника кроваво-красного вместе с косточками, пропускала через мясорубку, добавляла тертое яблочко (100 г, очень хороша антоновка). Затем подогревала 150 г меда, чтобы развести в нем 5 г прополиса, и добавляла во фруктово-ягодную смесь. Принимал ее сын не чайными и столовыми ложками, а блюдцами. Уговаривать обычно не приходилось. Вот так без лекарств я вылечила своего сынишку. Уже через год никаких признаков болезни и в помине не было.

А. Новикова, Самарская обл.

Полезно знать

*** От кашля** натрите на мелкой терке яблоко, луковицу и морковь приблизительно одинакового веса. Добавьте 2 ст. ложки меда, перемешайте. Давайте по 1 чайн. ложке в теплом виде 4-5 раз в день.

*** У ребенка ангина?** Давайте ему чай с лимоном, медом или малиной (если нет аллергии), компот из сухофруктов. Если нет температуры, на ночь дайте подогретое молоко с медом и кусочком сливочного масла.

*** При ларингите** порежьте мелкими ломтиками редьку и посыпьте сахаром. Когда она даст сок, давайте ребенку по ломтику вместе с соком 3 раза в день после еды.

В слюне младенцев сотни бактерий

Задолго до того, как у младенцев прорежутся первые зубки, родители могут защитить их от кариеса, утверждают американские ученые. Они обнаружили в слюне младенцев сотни различных бактерий. Чем больше сахара оказывается в пище, тем больше микробов, вызывающих кариес, заселяют рот. Поэтому родителям советуют отказаться от сахаросодержащих соков и каш.

А вдруг это рахит?

Малыш заплакал, закапризничал, испугался или обрадовался — и тут же покрылся бисеринками пота с характерным кисловатым запахом. От здорового грудничка приятно пахнет молочком, и он почти не потеет даже в жару — в раннем возрасте потовые железы еще не вполне сформировались и работают не в полную силу. Если вы одеваете ребенка по погоде, а значит, перегревание исключено, но рубашечка на малыше вся мокрая, покажите его педиатру. Это может быть признаком рахита, который нарушает нервную регуляцию потоотделения.

Не кладите сахар в водичку

Во-первых, этим вы не достигнете цели: сладкие напитки плохо утоляют жажду. Во-вторых, приучите ребенка к сладкому вкусу, на котором в раннем возрасте лучше не акцентировать внимание, иначе от обычной воды ребенок будет отказываться. В-третьих, перегрузите поджелудочную железу, отвечающую за усвоение сахара, и повысите шанс ребенка со временем заболеть диабетом.

НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА У РЕБЕНКА — ЭТО СОРЕВНОВАНИЯ МЕЖДУ РОДИТЕЛЯМИ: КТО ЛУЧШЕ КЛЕИТ, РИСУЕТ И ЛЕПИТ...

Сдают кровь, чтобы дети учились

В Китае стали действовать новые правила приема абитуриентов в вузы.

Отныне родители могут повысить вступительный балл своего чада на экзаменах, если сдадут не менее 4 л крови. У бедных людей появился реальный шанс дать детям высшее образование. За 6 л донорской крови дают 2 бонусных очка, за 8 — 3. Многие китайцы готовы сдавать кровь постоянно, однако, чтобы организм успел восстановиться, должно пройти не меньше 2 месяцев. Чтобы сдать 4 л крови, требуется как минимум 1,5 года, но китайцы пытаются сдавать кровь чаще. Некоторые это делают впрок — ради детей, которых только планируют завести. В Китае донорская кровь так востребована, что ее требуют от людей, желающих получить водительские права или зарегистрировать брак.

На приёме у педиатра — *Авторитеты дают советы*

То много молока, то мало

Сцеживать или нет?

Меня моя бабушка все время заставляет сцеживать молоко, чтобы оно не пропадало. Так ли это необходимо?

Т. И., Дагестан

Лет 20 назад педиатры считали, что сцеживание грудного молока после каждого кормления необходимо, чтобы увеличить его количество и обезопасить мать от мастита. Кормить младенца полагалось строго через 3 часа и только из одной груди в течение 10 минут. Сегодня врачи считают, что ребенка нужно чаще прикладывать к груди. Чтобы молоко не «перегорало», меньше пейте жидкости первую неделю после родов.В одно кормление давайте ребенку обе груди.

Соски не успевают заживать

Сынишке 9 месяцев, кормлю его грудью. У меня хронический псориаз, из-за чего соски сухие и на них появились глубокие трещины, поэтому кормить стало невыносимо. Мазала соски ранозаживляющей мазью, но они не успевают заживать. Не хотелось бы прекращать кормление грудью...

Ирина, Омск

Обязательно придерживайтесь гипоаллергенной диеты — это улучшит ваше состояние и уменьшит количество высыпаний. Воздержитесь от шоколада, меда, сладких напитков, конфет и вообще всего сладкого. Также не рекомендуется есть цукаты, сухофрукты, клубнику и красную икру. Соски обрабатывайте детским кремом, который содержит подсушивающий и снимающий воспаление оксид цинка. Кормите грудью через накладку (продаются в аптеке). Перед использованием обдайте ее кипятком и смочите собственным молоком, чтобы ребенок почувствовал знакомый запах и взял грудь с накладкой.

У материнской груди малыш чувствует себя спокойнее, чем один на один с новым огромным миром и незнакомыми людьми.

Слишком сильный поток молока

Сынишке 3 месяца, кормлю его грудью. Молоко течет ручьем, и он не успевает глотать, выпускает грудь и начинает плакать. Каждое кормление — с капризами. Как только молоко прибывает, начинает течь — ощущение, будто грудь совсем не держит молоко.

Вероника, Пермь

Прикладывайте ребенка к груди чаще, чтобы молоко в груди не накапливалось и не выходило с большим напором. Кормите в положении лежа — тогда прилив будет не такой сильный. Если молоко подтекает из свободной груди, пока ребенок сосет, нажмите на сосок по направлению к грудной клетке и подержите несколько секунд — это остановит поток молока из груди, которую ребенок не сосет. Если это не срабатывает, можно носить молокосборники, которые вкладываются в бюстгальтер.

Дочка голодной не выглядит

Дочке 3 месяца, кормлю ее грудью. С утра съедает примерно 110 мл, потом все меньше и меньше, а к вечеру доходит до 40 мл. Как понять, сыт ли ребенок?

Мария Н., Екатеринбург

Хватает ли молока, можно понять по прибавкам в весе. В 3 месяца минимум месячной прибавки у грудничка — 400 г, или 100 г в неделю. Следите за мочеиспусканием: у малыша, который питается только грудным молоком и больше не получает другой жидкости, должно быть 8 и более мочеиспусканий в сутки; если их больше 12, беспокоиться не нужно, значит, ребенок хорошо набирает вес, если от 8 до 12 — просто чаще прикладывайте ребенка к груди. Причина того, что молоко плохо прибывает вечером, — это редкие кормления ночью: та стимуляция, которую ребенок обеспечивает груди в ночное время, превращается в молоко как раз вечером. Будете чаще кормить ночью — будет больше молока вечером.

Н. С. Шерстюк, педиатр, врач высшей категории

■ ЧЕРЕЗ 20 НЕДЕЛЬ ПОСЛЕ ЗАЧАТИЯ У ЭМБРИОНА УЖЕ НАЧИНАЕТ ФОРМИРОВАТЬСЯ ПАМЯТЬ.

■ ДО 25 ЛЕТ НАША ПАМЯТЬ РАЗВИВАЕТСЯ ПО ВОСХОДЯЩЕЙ ЛИНИИ, А ПОСЛЕ 50 ЛЕТ ОНА НАЧИНАЕТ МЕДЛЕННО УГАСАТЬ.

■ СНАЧАЛА УЧИМ ДЕТЕЙ ХОДИТЬ И ГОВОРИТЬ, А ПОТОМ — СИДЕТЬ И МОЛЧАТЬ.

■ ДЕТСТВО — ЭТО КОГДА СПАТЬ ДНЕМ — НЕ РОСКОШЬ, А ПРОСТО НАКАЗАНИЕ.

У внучки диатез был с раннего детства

Лечили ее родители разными способами, но обострения не проходили. И вот на лето приехала внучка ко мне на дачу. Тут-то я и решила заняться ее здоровьем. Лечение заключалось в том, что каждый день я поила ее травяным чаем, а еще давала порошок из яичной скорлупы. Рецепт чая такой: надо смешать в равных пропорциях зверобой, череду, календулу, корень одуванчика, лапчатку прямолистную и корень калгана. Заваривать из расчета 1 чайн. ложка на 1 стакан воды и пить как чай, но не менее 3 стаканов в день.

Порошок из скорлупы тоже несложно приготовить. Яйца нужно сварить вкрутую и очистить скорлупу, сняв с нее внутреннюю пленку. Скорлупу высушить и растереть в порошок. Принимать ежедневно по 1/2 чайн. ложки с капелькой лимонного сока. Внучка принимала и чай, и скорлупу в течение всего лета и в город вернулась с чистой кожей.

И. Н. Рожкина, Вологодская обл.

Плоскостопие по наследству

Часто родители не обращают внимания на плоскостопие, считая эту проблему незначительной. Однако, если ею не заниматься, она может привести к целому ряду проблем — от банальных болей в ногах до деформации стоп и ранних артрозов.

К ЧЕМУ ПРИВОДИТ ПЛОСКОСТОПИЕ

В норме стопа имеет физиологический изгиб, свод в виде арки, благодаря которому она исправно выполняет определенную ей природой опорную функцию — не только ходить, но и уменьшать нагрузку, амортизировать тряску при ходьбе. Стопы — наши природные рессоры, но при плоскостопии — продольном или поперечном — стопа постепенно деформируется и уже не справляется со своей смягчающей функцией. В итоге нагрузка ложится на другие звенья опорно-двигательного аппарата — голеностопы, коленные и тазобедренные суставы, позвоночник. Из-за постоянной тряски суставы быстро стираются. Плоские стопы вызывают неправильный наклон тела, человек постепенно привыкает к этому, и вот уже он сутулится или склоняется набок: плоскостопие — одна из частых причин сколиоза. В списке недугов, вызываемых плоскостопием, ранний артроз коленных и тазобедренных суставов, радикулит, грыжа дисков позвоночника, остеохондроз, варикозная болезнь, пяточная шпора, болезненные мозоли и натоптыши.

Зимой заставляйте ребенка топтаться на массажном коврике, собирать пальцами ног карандаши, вышагивать по комнате попеременно на носочках и пяточках.

КАК ВЫЯВИТЬ ДЕФОРМАЦИЮ

У детей, как правило, развивается продольное плоскостопие: свод стопы опускается, и подошва становится плоской, касаясь почти всей поверхностью пола. Но у малышей трудно выявить развивающуюся деформацию стопы из-за физиологических особенностей детских ножек: выемка свода стопы у них заполнена мягкой жировой «подушечкой», прикрывающей кость и придающей «лапкам» умиляющий родителей округлый вид. Костный аппарат ребенка еще в процессе формирования, детские связки и мышцы еще не окрепли и могут растягиваться. Точно определить, есть ли у ребенка плоскостопие или нет, врач-ортопед сможет, когда малышу исполнится 5-6 лет. Именно к этому возрасту формируется стопа, и ее свод приобретает необходимую для правильной походки форму.

РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ

До 18 лет плоскостопие хорошо поддается лечению. Ребенка надо показывать ортопеду раз в год, каждые полгода рекомендуется консервативное лечение: курсы электро- и ультразвуковой стимуляции мышц, подводный массаж, контрастный душ и другие водные процедуры, курсы лечебной гимнастики. В обувь придется вставить стельки-супинаторы (их выписывает врач, а изготавливают индивидуально, с учетом формы стопы). Ортопедические стельки нельзя перекладывать из одной обуви в другую: при ходьбе они принимают форму конкретной модели, поэтому придется купить несколько комплектов стелек — для каждой пары. Сама обувь должна быть только с жестким задником и хорошей фиксацией голеностопа, с небольшим (около 2,5 см) каблуком.

Лечебная гимнастика, если выполнять ее каждый день, творит чудеса. Летом заставляйте ребенка чаще ходить босиком по траве, песку, камешкам, подбирать пальцами ног шишки и палочки, а зимой — ежедневно топтаться на массажном коврике (это можно делать во время душа), собирать пальцами ног разбросанные по полу карандаши, вышагивать по комнате попеременно на мысочках и на пяточках.

Н. П. Курачников, ортопед

Полезно знать

■ ЕСЛИ У МАМЫ ИЛИ ПАПЫ ЕСТЬ ПЛОСКОСТОПИЕ, ТО ВЕЛИК ШАНС, ЧТО И У РЕБЕНКА РАЗОВЬЕТСЯ ЭТА ПАТОЛОГИЯ.

■ СРЕДИ ФАКТОРОВ, ВЛИЯЮЩИХ НА РАЗВИТИЕ ПЛОСКОСТОПИЯ У ДЕТЕЙ, — ОБУВЬ НА ПЛОСКОЙ ПОДОШВЕ, БЕЗ КАБЛУКА И ТВЕРДОГО ЗАДНИКА, ИЛИ СЛИШКОМ УЗКАЯ ИЛИ ШИРОКАЯ. ТАКЖЕ МОЖЕТ ПОВЛИЯТЬ ПРИРОДНАЯ ЧРЕЗМЕРНАЯ ГИБКОСТЬ СУСТАВОВ, РАХИТ, ТРАВМЫ СТОП.

Как выспаться в выходные?

В субботу и воскресенье так хочется поспать подольше! Но наш полуторагодовалый Андрюшка встает очень рано и обязательно будит меня, чтобы я дала ему поесть и попить. И вот что я придумала: с вечера оставляю на столе банан или яблоко, наливаю в чашку сок или компот. Утром наш сынок встает, поест, попьет и... вновь ложится спать. Теперь мы в выходные высыпаемся как следует.

И. Васнецова, Пермский край

Малыш мучился, не мог есть, часто плакал

Когда сынишке было 2 годика, он заболел стоматитом. Малыш очень мучился, не мог ничего есть, часто плакал. По совету соседки приготовила такую мазь. Хорошенько до однородной массы перемешала 1 сырой белок куриного яйца, по 1 чайн. ложке меда и подсолнечного масла и 1 ампулу 0,5%-ного новокаина (5 мл). Мазью смазывала сынишке ротовую полость 2-3 раза в день. Уже на следующий день ребенок почувствовал себя намного лучше.

И. В. Острецова, Чувашия

Луковое варенье от кашля

Предлагаю проверенный рецепт от кашля у детей, который мне дала старенькая медсестра из нашей детской поликлиники. Надо взять по 1/2 стакана сахара и воды и сварить сироп. Затем покрошить туда луковицу и варить как варенье. После того как остынет, давать детям по 1 ст. ложке (до 6 лет — по 1 чайн. ложке) 3 раза в день независимо от еды. Очень помогает! У моего сына сильный кашель прошел практически после первой ложки.

И. Н. Ващукова, Красноярск

Через 2 недели гемоглобин у сына был в норме

Когда моему Никите было 5 лет, у него обнаружили анемию. Справиться с проблемой нам помог такой рецепт. Пропустила через мясорубку по 1 стакану чернослива, грецких орехов и изюма. Смесь размяла с 1 стаканом меда. Приятную на вкус кашицу давала Никитке по 1 чайн. ложке перед едой. Когда через 2 недели сдали анализы, гемоглобин был в норме.

О. Лыкова, Липецкая обл.

У ребёнка энурез

Советы психолога

КАК СПРАВИТЬСЯ С БОЛЕЗНЬЮ.

1. Не хвалите и не наказывайте ребенка. Просто перестелите постель и ничего не говорите. Все само образуется. Дети делают это не нарочно, поэтому не надо их хвалить, если постель суха, или наказывать, если она мокрая.
2. Чтобы свести до минимума стресс у малыша, устройте все в спальне так, чтобы ребенок сам мог перестелить постель. И заведите резиновую прокладку, покрытую тканью: если неприятность случится, ребенок может закрыть ею мокрое место на постели. Выложите также сухую пижаму, чтобы ребенок мог переодеться. Тогда он не будет чувствовать себя младенцем.
3. Не поднимайте излишнюю тревогу. Считается, что энурез вылечен, если ребенок остается сухим 21 ночь подряд.
4. Учите ребенка напрягать мышцы мочевого пузыря. Давайте ему много пить в течение дня, а затем потренируйте контроль над мочевым пузырем, сдерживая мочеиспускание как можно дольше.
5. Проявляйте терпение и любовь, поддержите ребенка. Ни один ребенок не хочет мочиться под себя. Это неприятно, неудобно и холодно, а кроме того, это делают «только маленькие», а ни один ребенок не хочет быть маленьким.

Ю. В. Ашмарина, детский психолог

Пригодится

■ ОТ ОСТРИЦ У ДЕТЕЙ СВАРИТЕ В МОЛОКЕ МОРКОВЬ И ДАВАЙТЕ РЕБЕНКУ ЕСТЬ УТРОМ И ВЕЧЕРОМ ПЕРЕД СНОМ.

■ ОТ АЛЛЕРГИЧЕСКОЙ СЫПИ У ДЕТЕЙ СМОЧИТЕ В МОРКОВНОМ СОКЕ ВАТКУ И 4-5 РАЗ В ДЕНЬ СМАЗЫВАЙТЕ ПОРАЖЕННЫЕ УЧАСТКИ КОЖИ.

ОМЕГАНОЛ: СОСУДЫ СКАЖУТ СПАСИБО!

Можно ли после 50 лет говорить о ясной памяти, крепком сердце, моложавой внешности, общем тонусе? Можно, если человек внимательно относится к своей сосудистой системе. Безусловно, не существует магии, которая в миг превратит наши сосуды в новенькие. Но избежать такого неприятного явления, как атеросклероз, который часто является причиной инфарктов и инсультов, а также сохранить сосуды здоровыми на долгие годы вполне реально.

Полезной, укрепляющей сосуды мерой является контрастный душ – утренние три минуты станут замечательной тренировкой. Введите в свой рацион овощи и растительное масло, сократите продукты, содержащие холестерин. Так вы сохраните внутреннее состояние сосудов в норме. Следите за весом – он провоцирует изменения в работе сосудов. И принимайте комплекс ОМЕГАНОЛ на основе полиненасыщенных жирных кислот.

ОМЕГАНОЛ – результат трехлетнего труда ученых. В его состав входят полиненасыщенные жирные кислоты омега-3, которые помогают сохранить стенки сосудов свободными от образований. Омега-3 контролируют уровень холестерина в крови, благодаря чему сосуды остаются чистыми и эластичными.

ОМЕГАНОЛ ЗАБОТИТСЯ О СОСТОЯНИИ СОСУДОВ, ПРЕДУПРЕЖДАЯ ИНФАРКТ И ИНСУЛЬТ

Наличие Омега-3 в ОМЕГАНОЛе особенно важно для россиян, которые не каждый день включают в свое меню блюда из рыбы. К тому же только глубоководные рыбы являются источником этих ценнейших кислот.

Омега-3 для ОМЕГАНОЛа извлекается из подкожного жира дальневосточных рыб, которые, в свою очередь, получают эти кислоты с питанием – из планктона и особых водорослей (рыбы, вскормленные искусственными кормами, не имеют достаточного количества Омега-3).

Мощнейшие антиоксиданты в составе ОМЕГАНОЛа – аллицин и красное пальмовое масло – полезны для кровотока, который, усиливаясь, выводит токсичные вещества, ежедневно образующиеся в организме. Также антиоксиданты работают над поддержанием нормального обмена веществ и состоянием иммунитета. Сочетание витаминов А и Е помогает сохранить стенки сосудов крепкими.

ОМЕГАНОЛ: здоровые сосуды сквозь годы!

Спрашивайте в аптеках города!

БАД. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом. РЕКЛАМА. 807877

Телефон «горячей линии»: **8-800-333-10-33** (звонок по России бесплатный, часы работы: пн-пт – 08.00-20.00; сб, вс – выходной). **www.riapanda.ru**

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Прошу помощи

Спасибо!

Люди добрые и отзывчивые! Очень благодарна за ответы на письмо «Дочь оставила мне внука и пропала» («Айболит» №18 за 2014 г.). Помимо душевных писем и звонков, получала и другие — злобные, с поучениями, но я не в обиде. За свою сиротскую жизнь научилась не обращать на это внимания. Бог им судья. Что же делать, сытый голодного не разумеет. Молюсь за всех и желаю здоровья. Все равно добрых на свете больше — верю в это!

В. И. Арещенкова, Тамбов

***

В 2011 году обратилась в «Айболит» с просьбой помочь найти дядю и его семью, связь с которыми потеряла еще в начале 1960-х годов. Письмо с фотографией опубликовали в «Айболите» №20 за 2011 год. Через 3 месяца откликнулась женщина из Новосибирска и сообщила о моих родственниках. Так в Ростове-на-Дону я нашла двоюродную сестру и ее семью. Дядя, к сожалению, уже умер, прожив 92 года. С сестрой теперь тесно общаемся и не теряем связь. Если бы не «Айболит», до сих пор не нашла бы свою сестричку и ее семью.

Т. А. Осипова, ст. Полтавская, Краснодарский край

КАК ЛЕТИТ ВРЕМЯ! РАНЬШЕ ЛЮБИМАЯ ПИСАЛА SMS: «ЛЮБЛЮ ТЕБЯ, СКУЧАЮ!», А ТЕПЕРЬ: «МОЛОКО, БАТОН, СМЕТАНА!»

СПИНА ЗУДИТ И ЧЕШЕТСЯ

Папе 86 лет. У него в течение нескольких лет непонятная болезнь: в верхней части спины появляются красные прыщики, несколько прыщиков на шее и голове. Они зудят и чешутся. Несколько раз лечился в кожной больнице под наблюдением дерматолога. Что это за болезнь и как ее лечить, врачи не знают. Перепробовали несколько мазей — болезнь то отступает, то вновь возвращается. Отчего появляются эти прыщи и зуд на теле? Помогите советом, как от них избавиться?

С. П. Букина, Тамбовская обл.

КТО ПОБЕДИЛ ГНЕЗДОВУЮ АЛОПЕЦИЮ?

Дорогие читатели «Айболита»! Прошу откликнуться тех, кто победил гнездовую алопецию (очаговое облысение на голове), и поделиться рецептами лечения. Ребенку 6 лет, он здоров, все анализы хорошие, только беспокоит эта напасть.

Без подписи, Волгоград

У МАЛЫША ЗАЯЧЬЯ ГУБА...

Когда родился племянник, сразу поспешила на него посмотреть, понянчить, но родственники долго отказывались встречаться, не шли на контакт. Позже стала понятна причина: у малыша была заячья губа, и они стеснялись. Самое ужасное, что родители — мой брат и его жена — не предпринимают никаких действий. По врачам ходит моя мать и уговаривает молодых родителей сделать хоть что-нибудь. Она договорилась об операции, но ее могут сделать, только если ребенок весит не меньше 7 кг (чтобы нормально перенести анестезию), а племянник плохо набирает вес. Дорогие читатели, может, кто-то сталкивался с проблемой заячьей губы? Как нужно ухаживать за такими малышами? Как помочь ребенку набрать нужный вес? Знаю одно: если операцию сделать вовремя, то практически не останется никаких следов. Такого ребенка запускать нельзя! Даже не знаю, чем ему помочь. Буду рада любым советам! Раз родители пустили все на самотек, хотя бы мы с мамой будем бороться за малыша! Заранее всем спасибо!

Елена, вопрос с сайта

ТОЧКУ ДОЛГОЛЕТИЯ ДЕД ПРИЖИГАЛ ЧЕСНОКОМ...

В одном из журналов прочитала о точке долголетия (или точке от 100 болезней). В статье говорилось, что дед-долгожитель прижигал эту точку чесноком через 3 дня на 4-й. Было написано, что она находится под коленом: если положить на него руку, то точка окажется под средним пальцем. До этого читала, что под другим пальцем. Да и положить руку можно по-разному. Может, кто-то из читателей знает об этой точке? Где именно она находится?

Г. Ш. Кузина, Нефтекамск, Башкортостан

ПРЕДСТОИТ КОРОНАРНОЕ ШУНТИРОВАНИЕ

Мне 58 лет. Прошу откликнуться тех, кто перенес коронарное шунтирование. Предстоит эта операция, поэтому интересует все, что касается послеоперационного периода. Как долго вы реабилитировались, сколько лежали в больнице? Как быстро врачи разрешили ходить? Через какое время вы смогли сами себя обслуживать? Слышал, что пациентам надо искать больницу для восстановления после операции. Еще говорят, что после нее год носят повязку. Это правда? Чувствуются ли скобы? И насколько здоровым становится человек после шунтирования, например, сможет ли осилить дальние поездки, походы, работать на даче, выполнять физические упражнения? Или лучше не рисковать? Страшно.

Павел, вопрос с сайта

У МУЖА БОЛЕЗНЬ БЕХТЕРЕВА

Мой муж страдает болезнью Бехтерева уже 3 года. Сначала долго не могли поставить ему диагноз, 10 месяцев пил таблетки, которые, как потом оказалось, были ни к чему. Говорили, что с костями все в порядке, проблема в мышцах. Позже с помощью МРТ позвоночника поставили окончательный диагноз. Назначили курс сульфасалазина и «Дексалгина», и некоторое время было легче. Сейчас супруг мучается, не в силах поднимать тяжелое, не может не сутулиться. Хорошо помогает массаж, отдых и постоянное тепло. Эффективны расслабляющие и обезболивающие уколы, но все это дает лишь временный результат. Так что вылечиться пока не получается. Да и получится ли? Муж безутешен, а у меня опускаются руки. Пока оставили лечение. Ничего не предпринимаем, да и не знаем, что дальше делать и к кому идти. Если есть люди, которые могут поделиться советом, опытом лечения и ухода за таким больным, откликнитесь, пожалуйста! Будем очень благодарны.

С. Б. Андросова, Чувашия

НОГИ ТОЛСТЫЕ, БОЛЯТ, НИЧЕГО НЕ МОГУ ОБУТЬ

Может, кто-то слышал о слоновой болезни? У меня эта напасть: ноги толстые, ничего не могу обуть, ужасные боли. Врачи говорят, что это не лечится. А ноги становятся все толще и толще! Ведь я еще молодая. Как жить дальше? Надеюсь на вас, люди добрые! Помогите! Может, кто знает, как это лечится народными средствами, кому молиться? Буду благодарна за любой совет.

Татьяна, Германия

НЕ ОПАСНО ЛИ ГИПЕРТОНИКУ ЖИТЬ ВЫШЕ 10-ГО ЭТАЖА?

Собираемся покупать квартиру в высотном доме, но у мужа часто скачет давление, бывает, что из носа идет кровь. К врачу обращаться не хочет, считает, что с ним все в порядке. Призадумалась: можно ли человеку с высоким или скачущим давлением жить на высоком этаже? Сейчас мы живем на 3-м этаже, никогда выше не селились. Может, кто проживает выше 10-го этажа? Как себя ощущаете? Даже не знаю, с кем проконсультироваться по этому вопросу. Заранее спасибо!

Светлана, Краснодар

КИСТА НА БЕЛКЕ ГЛАЗА

Воспалился глаз. Пошла к врачу — обнаружили кисту на белке рядом со зрачком и сразу направили на операцию. Прошу, помогите избавиться от этой напасти народными средствами! Подскажите хороший рецепт, который вам помог. А если вы решились на такую операцию, расскажите, насколько она опасна? Не пожалели о ней?

Ф. Л. Косинова, Волгоград

***

После УЗИ мне поставили диагноз фарфоровый желчный пузырь. Кто сталкивался с этим заболеванием? Из-за чего оно возникает и как лечится? Может, врачи ошиблись?

Без подписи, вопрос с сайта

***

Обращаюсь к травникам, читающим «Айболит»! Прошу, подскажите, какие сборы трав можно применять для лечения гепатита С с переходом в цирроз печени? Заранее благодарна!

Ирина, Владикавказ

***

В газету пишут многие травники. Надеюсь, и мне кто-нибудь поможет. Где можно найти монарду двойчатую? Спрашивала у знакомых из Сочи, Лаго-Наки и т. д., но ни у нас, ни у них даже не слышали о таком растении. Но ведь где-то растет такая трава?! У меня проблема — атеросклеротические бляшки. Читала, что это растение очищает сосуды от них. Если кто-то из читателей сможет ее выслать, буду очень благодарна.

Т. И. Москвитина, ул. Демидова, 28, кв. 15, Михайловск, Шпаковский р-н, Ставропольский край, 356200

***

Для лечения гепатита В нужна купавка красильная (желтая ромашка). Может, кто-то сможет со мной поделиться этим растением? Все расходы по пересылке оплачу.

В. П. Ивлева, ул. Тургенева, 129, Бийск, Алтайский край, 659301

Хочу разыскать родственников по отцу

Так получилось, что я осталась совсем одна. Муж давно умер, дети взрослые, у них свои семьи — в общем, не до меня. Поэтому очень хочу разыскать родственников по отцовской линии. Все они родились и жили в Белоруссии, в деревне Хорск, Столинского района, Брестской области. Имя и фамилия отца — **Иван Тимофеевич Давидчук,** 1925 года рождения, умер в 1960 году. У него было 3 брата: Николай, Константин и Терентий. Помню, что у Николая было 3 дочери, самую младшую, как и меня, зовут Людмила Давидчук. Сейчас ей около 40 лет. Старшим дочерям (если не ошибаюсь, Рае и Нине) по 50-60 лет. Надеюсь на то, что они или их знакомые прочтут это письмо и позвонят мне. Очень хочу с ними связаться, ведь мы родные по крови люди! По-прежнему живу в Волгограде, фамилия по мужу Митяева Людмила Ивановна, 1952 года рождения.

Л. И. Митяева, Волгоград, тел. 8-919-794-09-94

Дочери не страшно умереть от истощения, она боится, что растолстеет

Дочери 13 лет. Она больна анорексией уже девять месяцев. Девочка все прекрасно осознает, начитанная, знает о трагических последствиях. Обращались к терапевту, психологу, психиатру (назначил антидепрессанты), гинекологу (назначила витамины и иглотерапию), гастроэнтерологу, эндокринологу, но лечение результата не дало.

У дочки с детства серьезное заболевание щитовидной железы и сердца, с таким диагнозом анорексия — это смерть. Уговоры, ультиматумы, подкупы, даже порка бесполезны. Учится хорошо, как истинная анорексичка, помешана на фитнесе. Дочка агрессивна, если начинаются разговоры о питании. А если запрещаю фитнес, то бьется в истерике, потом начинаются судороги. Как стартовала ее анорексия? Она стоит на учете у эндокринолога. Однажды на плановом осмотре врач в ее присутствии сказала, что у нее ожирение I степени (на тот момент дочь весила 54 килограмма при росте 155 сантиметров). И девочка тут же взялась худеть. Сейчас ее вес 42 килограмма, рост 160 сантиметров, уже 4 месяца нет менструации. Пьет витамины, принимает препараты кальция. Покупаю ей адыгейский сыр, яблоки, овсяное печенье, хлеб — может съесть полбуханки со сладким чаем. У нее выпадают волосы, уровень кальция в крови низкий, избыток фосфора. Белок — даже в растительном виде (фасоль, грибы) — организм не принимает. Очень хочу, чтобы девочка была здорова. Но что мне делать, пока еще не поздно? Не хочу опускать руки и хоронить ребенка. Как ее образумить? Прошу Господа об этом чуде, а святую Матронушку — об исцелении. Обращаюсь к читателям «Айболита», у которых в семье было такое несчастье, напишите, как нам справиться с болезнью.

И. Н. Рахманова, Чувашия

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ВАШИМ НЕДУГОМ.

Остаюсь одна в доме без помощи

Мне 78 лет, инвалид III группы. После инсульта прошло 4 года, хожу с палочкой, по дому все делаю сама. Живу у дочери в частном благоустроенном доме. Село большое, есть медпункт, школа, детсад, магазины. До райцентра 5 км. Сейчас дочери нужно уехать на 3-4 месяца, и я остаюсь одна. Приглашаю пожить у меня женщину пенсионного возраста, желательно верующую, у которой нет своего жилья или она одинока. Предоставлю отдельную комнату. На питание денег хватит. Пьющих и курящих прошу не беспокоить. Подробности по телефону или в письме.

Л. А. Демьяненко, ул. Школьная, 30, кв. 1, с. Воронцовка, Знаменский р-н, Тамбовская обл., 393417, тт. 8-980-678-57-01 (МТС), 8-906-659-11-64 (Билайн)

Спешим помочь

МАМА ВЫВОДИЛА МНЕ ВШЕЙ КАПУСТНЫМ РАССОЛОМ

Для Д. П. Собуляк из Ростовской обл., автора письма «У малышки вши...» («Айболит» №21 за 2014 г.).

Со мной тоже случилась такая неприятность перед сдачей экзаменов (было это в 1949 году). Препаратов никаких тогда не знали. Помню, мама мыла мне голову капустным рассолом, на 15-20 минут обвязывала платком, потом опять мыла голову. Вши пропадали, а гниды удаляли руками. Проводите такие процедуры, пока не вылечите малышку от паразитов. Мне ведь помогло!

Л. А. Огиенко, Большой Камень, Приморский край

Горечь во рту и боли в желудке пройдут, если съедать хотя бы по одному листику каланхоэ в день.

НЕ СПАСЛА НАРКОМАНА

Письмо Е. А. из Минеральных Вод меня поразило. Восхищаюсь стойкостью таких матерей! Уверена: если, не дай бог, случится с моим сыном такая беда, как алкоголизм, тоже буду рядом до последнего своего часа. А вот знаю одну женщину, которая отказалась тащить сына-наркомана. Ему было за тридцать, когда втянулся. Жена от него ушла, сам он сидел дома и выходил только за дозой. Мать пыталась уговорить его лечиться, потом поняла, что бесполезно, бросила все уговоры. Сама питалась на работе и в кафе, домой еду не покупала, чтобы хотя бы голод заставил сына взяться за голову. Холодильник опустел. Сын все равно работать не пошел, как-то существовал, она даже не знает, на какие средства. Наверное, друзья кормили...

Через полгода он умер. Мать его похоронила и по-прежнему работает, ездит отдыхать, хорошо выглядит, следит за здоровьем. Внуков нет, она живет для себя. Очень ухоженная немолодая женщина. К чему я это рассказала? Да просто не знаю, что лучше — тащить сына и умирать вместе с ним или дать ему умереть и жить дальше, забыв о нем. Но осуждать никого не смею. Благодарна Богу за то, что отвел мое дитя от такой беды. Желаю крепкого здоровья тем, кто не опускает руки, борясь за жизнь родного человека...

Е. В. Кириллюк, Саратовская обл.

ЗАБУДЕТЕ, ЧТО ТАКОЕ ПРОКОЛЫ ПРИ ГАЙМОРИТЕ!

Для И. Т. Малютина из Свердловской обл., автора письма «Обнаружили кисту гайморовой пазухи» («Айболит» №19 за 2014 г.).

Смешайте в равных пропорциях настойку валерианы и аптечный нашатырный спирт. Ватной палочкой, смоченной в смеси, смазывайте пазухи носа. Делайте это, соблюдая меры предосторожности: сначала нанесите смесь просто на кожу, например на руку, чтобы узнать, нет ли аллергии. Следите, чтобы лекарство не попало в глаза, и старайтесь не нюхать его, когда приступите к процедуре. После этого лечения забудете, что такое проколы. Кстати, полипы в носу — это последствия лечения «Нафтизином».

И. Борисенко, Невинномысск, Ставропольский край

ОТ ГРИБКА В УШАХ ПОМОГУТ КАПЛИ

Для Т. А. Махровой из Казахстана, автора письма «Кто вылечил грибок в ушах?» («Айболит» №21 за 2014 г.).

От грибка в ушах закалайте сначала 8-10 капель обычного аптечного раствора перекиси водорода. Через 5-10 минут (когда перекись начнет пениться) — 3-4 капли нитрофунгина (продается в аптеке). Курс лечения — 7-10 дней. Также молитесь иконе Богородицы «Нечаянная радость» (помогает при болезнях ушей).

С. М. Костромина, Белгород

Суставы полечите компрессом из холодной глины с отваром корней лопуха

Для М. И. Сорокалетовой из Ростовской обл., автора письма «Не могу поднять даже чайник» («Айболит» №11 за 2014 г.).

Причина вашего недуга в отложении солей. Мне в этой ситуации помогли глина, корень лопуха и гимнастика. В конце 2013 года внезапно появилась острая боль в правом плечевом суставе, да такая, что не могла ни одеться, ни ложку поднести ко рту, ни расчесаться... Лечение начала с приема болеутоляющих препаратов, растирала сустав мазями, но боль не проходила. Решила обратиться к народной медицине. Пересмотрела много рецептов и поверила в целебную силу глины. В ней много микроэлементов, которые глубоко проникают через кожу и улучшают кровообращение. Глина перед применением должна быть холодной, а повторно ее применять нельзя. Использованную глину не выбрасывайте, а закопайте в землю — такая примета. Держите ее на суставе не более 2,5 часа. Для большего эффекта в глину можно добавить мед, яблочный уксус, различные травы: корень лопуха, девясил, полынь, подорожник, зверобой. Глину можно использовать любого цвета, ее нетрудно накопать в овраге или на огороде.

Я покупала в аптеке голубую глину, так как она не имеет противопоказаний и применяется в любом возрасте. Из трав выбрала корень лопуха. Одной пачки глины хватало на 2 процедуры. Отвар корня лопуха должен быть насыщенным, поэтому 2 ложки измельченных корней заливала 1 стаканом кипятка, томила на водяной бане 20 минут, укутывала и настаивала 2 часа. Разводила 3 ст. ложки глины отваром лопуха до консистенции некрутого теста. Перед процедурой обмывала сустав теплой водой с мылом, чтобы раскрылись поры. Обмазывала его глиной и накрывала хлопчатобумажной салфеткой. Сверху утепляла платком и держала компресс до тех пор, пока глина не высыхала, но не более 2,5 часа. Сухая глина хорошо снимается, а остатки можно снять ватным тампоном, смоченным в подсолнечном масле. Водой смывать нельзя! Оставшийся отвар лопуха разводила водой (1:2) и пила по 1 ст. ложке 3 раза в день. Сделала 10 процедур через день. После третьей процедуры начала разрабатывать сустав: выполняла по мере сил несколько раз в день легкие упражнения руками, постепенно увеличивая нагрузку.

Н. Б. Лысенко, Ставрополь

При приступе астмы поставьте перед собой кипящий чайник

Нетяжелый приступ астмы можно купировать самостоятельно, используя ингаляторы, «Эуфиллин», иногда «Теофедрин». Только помните, что «Теофедрин» противопоказан при «аспириновой» бронхиальной астме. Помогут справиться с приступами и нетрадиционные способы.

* Выпейте 1-2 стакана теплой или горячей жидкости.

* Поставьте на стол большой таз с горячей водой, сядьте за стол, погрузите руки в воду, обопритесь на локти, чтобы расслабить мышцы туловища. Минут через 15 гладкая мускулатура бронхов расслабится, и дышать станет легче.

* Поставьте рядом с собой кипящий чайник, чтобы дышать теплым и влажным воздухом.

* Старайтесь дышать животом, без усилий и плавно. Чем медленнее воздух проходит по бронхам, тем меньше спазм в них. Выдыхайте через не полностью сомкнутые губы и при этом гудите (как жук или самолет). Вибрация губ передается на бронхи, немного расширяет их и облегчает отхождение мокроты.

* Для облегчения выдоха попросите кого-нибудь из домашних встать позади вас и руками или обернутым вокруг туловища полотенцем надавливать на выдохе на нижнюю часть грудной клетки, ниже лопаток. Через 5-10 минут дышать станет легче.

* Чтобы легче было откашливать мокроту, лягте лицом вниз, подложив две подушки под живот. Попросите того же помощника 2-3 минуты несильно поколотить вас по спине.

Разумеется, если эти домашние средства не помогают, вызывайте скорую помощь.

В. И. Антипенко, Мордовия

Вы нервозны?

В этой книге вы найдете простые упражнения, которые можно выполнять самостоятельно. Благодаря им вы сможете познать самого себя, а не свою тень.

КУПИТЕ И ПРОЧТИТЕ КНИГУ

Л. Рона Хаббарда

САМОАНАЛИЗ

ЦЕНА: 550 р.

Москва, Костомаровский пер., 6; 8(495)917-78-89 knigi-lrh.ru

НП «Миссия Битца» (НП «Энергия») ОГРН 1057747715409 РЕКЛАМА

■ ВРАЧИ ГОВОРЯТ, ЛИМОН ПОЛЕЗЕН ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ... ОСОБЕННО, ЕСЛИ ЭТО ЛИМОН БАКСОВ.

■ ЧЕМ БОЛЬШЕ ЖЕНЩИНА ПОХОЖА НА ГИТАРУ ИЛИ СКРИПКУ, А НЕ НА ТРОМБОН, ТЕМ БОЛЬШЕ МУЖЧИНЕ ХОЧЕТСЯ ПОИГРАТЬ.

■ ДЕВЧАТА! НАДО БЫЛО ХОДИТЬ НА ФИЗКУЛЬТУРУ! ТАМ УЧИЛИ ПЕРЕПРЫГИВАТЬ ЧЕРЕЗ КОЗЛОВ...

От язвы желудка бабушка лечила меня луковым супчиком на молоке

Для Л. И. Ледовской из Воронежской обл., автора письма «Желудок не болит, только когда ем» («Айболит» №14 за 2014 г.).

Сейчас мне 66 лет. В 17 лет (60-е годы) сделала рентген, и врач обнаружил язву желудка. Спросил, болит ли желудок у кого-нибудь из родителей. Мама у меня была крепкая, а папы не было. В советское время часто давали путевки в санаторий, лечилась, пила минеральную воду. А после перестройки на здоровье не было ни времени, ни денег, и вообще не до себя было. Желудок периодически беспокоил. В 2005 году совсем разболелся: поем — рвет, изжога мучает. Даже небольшая порция еды стояла комом в желудке. Начались невыносимые боли. Дети заставили обследоваться. Кое-как проглотила зонд. Слава богу, доктор попался знающий и с большим опытом. Выписал кучу лекарств и дал рекомендации по диете. Через 4 месяца надо было показаться врачу. Я сказала ему, что меня взялась лечить бабушка, на что он ответил: «Пусть лечит, но таблетки пей!» А бабушка меня лечила так: в 6 утра кипятила 1 стакан молока, добавляла репчатый лук (порезанный как на суп) и держала на медленном огне, помешивая и читая молитву, прося у Господа помощи в выздоровлении. Я выпивала смесь натощак, до 9 утра ничего не ела и не пила. Потом — небольшой завтрак. Так каждое утро ела теплый молочный суп с луком. Курс — 1,5 месяца. Недели через 2-3 боли стихли, но продолжала лечиться. Ничего сложного, к тому же без таблеток. Когда начинала лечиться, подумала: «Раз бабушка за свою жизнь многих вылечила, значит, и мне обязательно поможет!» Закончила курс лечения, и самочувствие заметно улучшилось. Когда снова пошла к врачу, тот осмотрел меня и сказал, что все в порядке и он очень рад. Стыдно было признаться, что таблетки, которые выписал, не смогла купить. Да и бабушка говорила: «Не пей их пока, посмотрим, что доктор скажет, когда снова тебя осмотрит». С тех пор ни боли, ни изжога не возвращались. Все бабулька залечила, а я столько лет маялась.

Мария, Германия

Замучили прыщики

Сам себе доктор

Для Н. И. Мининой из Омска, автора письма «Замучили подкожные воспаления» («Айболит» №21 за 2014 г.).

Поделюсь несколькими рецептами от этой напасти.

* От прыщей и угрей каждое утро перед едой принимайте внутрь от 2 до 4 чайн. ложек пивных дрожжей.

* К больным местам прикладывайте мох, снятый с камней, которые омываются проточной водой.

* Заварите 4 чайн. ложки сухих измельченных листьев или плодов малины 2 стаканами кипятка, процедите и пейте в теплом виде по 1/2 стакана 4 раза в день.

* Рецепт знаменитого тибетского «черного пластыря»: смешайте по 50 г натертого черного хозяйственного мыла и ржаной муки, по 1 ст. ложке растительного масла и сахара. Смесь залейте 3/4 стакана кипятка, поварите 2-3 минуты, добавьте 1 церковную свечку без фитиля и перемешайте. С полученной массой делайте повязку, меняя ее раз в сутки. Курс лечения — около 2 недель. В начале могут быть болезненные ощущения, но потерпите.

* Тщательно пережуйте свежеиспеченный ржаной хлеб, обильно посолите и приложите к местам нарывов.

* Молитесь праведному Артемию Веркольскому (он излечивал кожные болезни и язвы).

И еще совет: никогда ничего не выдавливайте на лице (и вообще на теле)!

С. М. Костромина, Белгород

Очищающий кисель из овсянки, свёклы и чернослива избавит от холецистита

Одной моей знакомой поставили диагноз холецистит и сказали, что при настойчивости и сильном желании можно вылечиться. Рекомендовали изменить привычное меню и образ жизни. Ей очень помог специальный очищающий кисель. Смешайте по горсти овсяных хлопьев, чернослива и сырой натертой свеклы. Залейте 2 л кипятка и варите 15 минут на маленьком огне. Отвар должен получиться похожим на кисель. Процедите и выпейте, сколько сможете, за 2 часа до сна. При этом желательно на область печени положить грелку. Гущу от киселя не выбрасывайте, а ешьте на завтрак — она полезна для кишечника, особенно при запорах. Курс такого лечения — примерно 3 недели. Очень полезно раз в неделю устраивать разгрузочный день, в который питаться только таким киселем в любом количестве. Также с помощью этого киселя можно сбросить лишний вес. Сейчас у знакомой со здоровьем все в порядке, но она все равно время от времени готовит этот чудесный кисель.

В. А. Юферев, Омутнинск, Кировская обл.

Сердечникам — лекарство из мандаринов

Когда у меня стало болеть сердце, пропустила через мясорубку по 1 кг мандаринов и лимонов с кожурой, но без косточек. Смешала с 2 кг сахара и поставила в холодильник. Принимала по 1 ст. ложке за 30 минут до еды. Еще пила настой: в 200 мл воды растворяла таблетку мумие и пила по 70 мл за 15 минут до еды. Оба лекарства принимала утром и в обед. Лечилась 21 день, потом делала перерыв на 7 дней и продолжала лечение, которое длилось 3 месяца.

И. Н. Суслина, Воронежская обл.

ПУТЬ К СЧАСТЛИВОМУ БРАКУ ЛЕЖИТ ЧЕРЕЗ ЖЕЛУДОК МУЖА, А К РАЗВОДУ — ЧЕРЕЗ ЕГО ПЕЧЕНКУ.

На все случаи жизни

● **Немеют руки?** Залейте 100 г свежемолотого черного перца 1 л растительного масла и варите на слабом огне 25 минут, периодически помешивая. Когда смесь остынет, втирайте ее в кисти и пальцы рук 2-3 раза в день.

● **От нарывов.** Смешайте желток свежего куриного яйца, по 1 ст. ложке меда, растительного масла и сока картофеля. Замесите негустое тесто на ржаной или пшеничной муке и, отрывая по кусочку, прикладывайте к больному месту. Сверху прикройте бинтом и закрепите лейкопластырем. Меняйте 2-3 раза в день.

● **При неврозах** пейте 3 раза в неделю по 1 стакану воды из-под картофеля, сваренного в кожуре (пить в холодном виде приятнее). Особенно полезно пить воду из-под недоваренного картофеля.

Знаете ли вы, что...

ЧЕРНОСЛИВ ПРОДАЮТ КРАШЕНЫЙ

Чтобы увеличить срок хранения чернослива, производители обрабатывают его консервантами и красителями. Об этом говорит глянцевая кожура. Правильные сухофрукты должны быть матовыми. Принесли продукт домой — залейте горсточку слив теплой водой. Если их цвет не изменился, производитель не поскупился на краситель. Плоды без косточек дороже, но витаминов в них мало. Самый вкусный чернослив тот, что выращен в Узбекистане.

СУЛЧИКИ ИЗ ПАКЕТИКА ВРЕДЯТ ЗДОРОВЬЮ

Привычка обедать супом из пакетика может привести к серьезным проблемам. Дело в том, что в них очень много соли: в одном пакетике может быть до половины дневной нормы. Врачи уже давно предупреждают, что соль способна не только повышать кровяное давление и приводить к возникновению инфаркта или инсульта. Не так давно было доказано, что избыток соли может провоцировать развитие рака желудка.

ГОРМОНЫ НЕ ЛЮБЯТ КОРОВИЙ СЫР

Ученые назвали продукты, которые снижают сексуальное влечение. На первом месте черного списка сыры из коровьего молока. При регулярном употреблении они нарушают природную выработку гормонов, в том числе половых. На втором месте газировка: она провоцирует сахарный диабет, ожирение, снижение костной массы, обезвоживание, что крайне негативно сказывается на либидо. Также вредны искусственные подсластители, консервированные продукты, жареный картофель и чипсы.

■ ПРИМЕТА: НА СКОЛЬЗКОМ КРЫЛЬЦЕ КУЛЬТУРНЫХ ВСЕГДА МЕНЬШЕ.

■ НЕТ ДЕВИЗА ПЕЧАЛЬНЕЕ НА СВЕТЕ, ЧЕМ: «ВРЕМЕННО НЕ ЕМ... Я НА ДИЕТЕ».

Намотай на ус — *Прикинь на себя*

Куркума: индийское золото

В КУРКУМЕ МНОГО КАЛЬЦИЯ, ФОСФОРА, ЙОДА, ЖЕЛЕЗА И ВИТАМИНОВ К, С, В, B_2, B_3. КОМУ ОСОБЕННО ПОЛЕЗНА ЭТА СПЕЦИЯ?

Американские ученые утверждают, что куркума полезна при болезни Альцгеймера, а состояние больных атеросклерозом, если постоянно добавлять куркуму в блюда, улучшается настолько, что можно упростить диету. Медики знают, что на Востоке меньше больных раком крови потому, что там куркуму часто используют как специю. Куркума — прекрасный антибиотик, который не ухудшает состояние желудочно-кишечного тракта и не разрушает печень, а, наоборот, повышает активность кишечной флоры и улучшает пищеварение.

Эта пряность очищает кровь, поддерживает ослабленный организм во время и после тяжелой болезни. Она укрепляет сердечную мышцу, нормализует давление, замедляет воспалительные процессы, помогает работать почкам. Эта специя очень полезна диабетикам, а также при борьбе с ожирением, так как способствует снижению уровня холестерина в крови.

*** При простуде,** а также для очищения крови 1/2 чайн. ложки куркумы заварите 1/2 стакана кипятка, добавьте 1 чайн. ложку меда и дайте настояться под крышкой 5 минут. Принимайте, выпив всю дозу в один прием, 2-3 раза в день.

*** Чтобы поскорее избавиться от синяков и опухолей после ушибов,** разведите кипяченой водой 1/2 чайн. ложки куркумы и щепотку соли так, чтобы получилась густая смесь. Нанесите ее на ушибленное или отечное место, прикройте марлевой салфеткой и держите, пока не высохнет. Такую же пасту используйте при лишае, экземе и других проблемах кожи.

*** Для лечения тонзиллита и фарингита** на 1/2 стакана воды комнатной температуры возьмите по щепотке куркумы и соли и полощите горло 4-6 раз в день, обязательно на ночь и после сна.

*** При кашле, бронхите, катаре верхних дыхательных путей** вдыхайте дым от 1/2 чайн. ложки жженой куркумы. Такая процедура вызывает обильное выделение слизи и приносит быстрое облегчение.

* В лечебных целях в готовую пищу добавляют до 1/4 чайн. ложки куркумы на порцию супа и тушеного мяса — это лечебная доза при артрите.

* Если приправлять куркумой пищу, богатую протеинами, это будет хорошей профилактикой дисбактериоза и образования газов.

Научилась лечиться тем, что у домохозяйки всегда под рукой. Особенно выручают овощи

Мне 80 лет. Всю жизнь изучаю народную медицину. Вначале поневоле — бабушка и дед были лекарями, а позже сама увлеклась — стала собирать народные рецепты от болезней и проверять их. Со временем научилась лечиться тем, что у домохозяйки всегда под рукой. Особенно выручали овощи. Поделюсь советами из своей копилки.

* От гриппа натрите на мелкой терке луковицу, залейте 0,5 л горячего молока, настаивайте ночь. Утром процедите и пейте в течение дня за 15 минут до еды.

* Чтобы усмирить кашель, смешайте 0,5 кг измельченного лука, 50 г меда и 2 стакана сахара. Упаривайте смесь на маленьком огне 3 часа. Принимайте лекарство по 1 ст. ложке 3 раза в день.

* Незапущенную пупочную грыжу полечите капустным рассолом: положите смоченную в нем марлю на пупок, сверху прикройте ломтиком свежего картофеля диаметром 2-2,5 см. Курс лечения — каждый день в течение месяца.

* При аритмии периодически проводите картофельные дни, употребляя картофельный сок, пюре, несоленую воду из-под вареного картофеля или печеные клубни.

* От высокой температуры выпейте 1 стакан свежего огуречного сока.

* Для лечения трофических язв залейте 100 г семян свежих огурцов 1 стаканом водки, настаивайте 10 дней, процедите и делайте примочки.

* Для профилактики склероза сосудов головного мозга ежедневно ешьте по 1 стручку сладкого болгарского перца.

* При нарушениях сердечного ритма пейте свежий сок черной редьки, смешанный с медом (1:1), по 1 ст. ложке 2-3 раза в день.

* При ожирении вымойте 10 кг редьки и, не очищая, пропустите через мясорубку. Отожмите сок и пейте по 1/3 стакана 3 раза в день через час после еды. При этом не употребляйте мясо, жирные блюда, крахмалистые продукты, яйца и сдобу.

* Для улучшения памяти настаивайте 3 часа в холодильнике свежий сок свеклы и принимайте его по 1/2 стакана, добавив 1 чайн. ложку майского меда.

Желаю здоровья и добра!

Л. А. Зайцева, с. Красногвардейское, Адыгея

Съешьте банан!

Хочется солёного?

Можно ли похудеть на маринованных продуктах, ведь они низкокалорийны?

А. В. Куличенко, Тверь

Да, низкокалорийны, но только представьте, сколько в них соли, сахара, уксуса и прочих добавок! Все это задерживает жидкость в организме и чревато отеками, прибавками в весе. Все потому, что организм прекращает выводить жидкость и накапливает ее. Еще эти добавки способствуют развитию в организме грибка кандида. Он размножается и требует подпитки, то есть усиливает аппетит во много раз. Поэтому, когда отказываетесь от сахара, соли, уксуса, муки, начинается что-то вроде ломки. Кстати, желание съесть что-нибудь маринованное — это сигнал о дефиците калия в организме. Поэтому ешьте бананы и абрикосы с творогом на завтрак ежедневно, и тяга к маринованным продуктам исчезнет.

Всем по чесноку!

ДОКАЗАНО, ЧТО ДАЖЕ В ДРЕВНЕМ ЕГИПТЕ ЛЕЧИЛИСЬ ЧЕСНОКОМ. ЕГО ЕЛИ РАБЫ, ЧТОБЫ СТАТЬ ВЫНОСЛИВЕЕ.

Чеснок — сладкий овощ

В его составе около 20% сахаров, но сладость не чувствуется из-за чесночной жгучести. Это не мешает готовить из чеснока сладкие соусы. В сочетании с медом вареный чеснок — отличный компонент к... мороженому! Этот необычный десерт предлагают в ресторанах Таллина, Риги, Парижа и Калифорнии.

Поддерживает нервы, и не только

Чеснок нормализует работу сердца и сосудов, снижает повышенное артериальное давление, нормализует липидный состав крови, стимулирует работу мозга, помогает снять стресс и защищает от рака. Исследования показали, что чеснок способен снизить уровень плохого холестерина в крови на 10 %. Все потому, что в нем много аллицина — компонента, который не дает крови сгущаться, а значит, препятствует образованию тромбов и бляшек. Помимо этого, в чесноке много витамина А (он необходим для хорошего зрения), витамина РР (именно он спасает от бессонницы и депрессии), витамина D (благодаря ему наш организм усваивает кальций и фосфор) и витаминов группы В (они участвуют в работе центральной нервной системы).

Простуды не будет!

При первых признаках насморка съешьте или хотя бы понюхайте чеснок. А чтобы был максимальный эффект, нужно тщательно измельчить его или пропустить через пресс. Чеснок полезен сердечникам и гипертоникам. Он способен снижать уровень вредного холестерина в крови и поддерживать давление в норме. Достаточно ежедневно съедать всего один зубчик чеснока. Но если давление уже поднялось, налегать на чеснок не стоит. Дело в том, что он может снижать эффективность некоторых лекарств от давления.

Тем, кто на диете

Не стоит увлекаться чесноком. Он способен усиливать аппетит. Но, если вы уже распрощались с лишними килограммами и хотите нарастить мышечную массу, тут без чеснока не обойтись. От чеснока лучше отказаться и накануне тяжелого трудового дня или важных переговоров. Дело даже не в специфическом запахе. Содержащийся в чесноке аллицин замедляет реакцию и снижает внимательность.

И. С. Мусаева, диетолог, врач высшей категории

Доктор Лимон

Сердечникам

ЭТИ НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ ПОЛЕЗНЫ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ СОСУДОВ И СЕРДЕЧНОЙ МЫШЦЫ.

* Пропустите через мясорубку 100 г очищенного чеснока и залейте соком из 6 лимонов. Все перемешайте, положите в банку и закройте марлей. Храните в прохладном месте. Принимайте по 1 чайн. ложке, запивая теплой водой.

* Разрежьте на части 2 лимона и 2 апельсина, удалите косточки и пропустите через мясорубку. Массу смешайте с 2 ст. ложками меда, настаивайте сутки в стеклянной посуде при комнатной температуре, а затем поставьте в холодильник. Принимайте по 2 чайн. ложки в день с чаем или перед едой.

* Пропустите через мясорубку 8 лимонов (без косточек, но с кожурой), 400 г чеснока, 4 кг сельдерея (листья и корни), 400 г хрена. Сложите в банку, закройте марлей и настаивайте 12 часов при температуре 30°С. Поставьте в холодильник на 3 дня. Отожмите сок и пейте по 1 чайн. ложке 3 раза в день за 15 минут до еды.

* Пропустите через мясорубку по 500 г лимонов с кожурой (без косточек), клюквы, очищенных от семян ягод шиповника, добавьте 500 г меда и все перемешайте. Настаивайте сутки в плотно закрытой посуде. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 15 минут до еды. Храните в холодильнике.

С таким запущенным гайморитом врачи советовали жить в тёплом климате, а не в Сибири

Родилась я в сибирском поселке. Семья наша жила в небольшом бревенчатом доме с печным отоплением, где в жестокие зимы промерзали углы, а окна сплошь покрывались толстым слоем инея. Мы часто простужались. С раннего детства страдала от ангин, а старшая сестра дважды переболела пневмонией. В подростковом возрасте много мучений мне доставлял гайморит, который перешел в хроническую форму. Болела голова, нос постоянно был заложен. Сестру насморк тоже не покидал в течение всего холодного времени года. Вечерами мы закапывали ментоловое масло, чтобы облегчить дыхание. Физиопроцедуры давали временный эффект. Врачи советовали проживание в теплом климате. Но только в 1977 году, когда мне исполнилось 18 лет, наша семья переехала в Краснодарский край.

Однажды я услышала по телевизору эффективный рецепт от гайморита и приступила к лечению. Только нужно дождаться ремиссии, так как во время обострения болезни прогревание строго противопоказано.

Вечером на водяной бане смешивала 1 чайн. ложку водки и 1 чайн. ложку меда. В теплую смесь добавляла 1 чайн. ложку муки и делала лепешку. Накладывала ее на нос и область гайморовых пазух на 15-20 минут. Затем подогревала 1 чайн. ложку топленого сливочного масла и смазывала им на ночь темечко. Утром мыла голову теплым отваром, приготовленным из 100 г шишек хмеля. Лечение проводила 2 раза в неделю в течение 2 месяцев. Самочувствие улучшилось уже после первых процедур, а вскоре я забыла о своей проблеме. И несмотря на то, что потом 7 лет жила в Ленинграде, обострений гайморита у меня не было.

И. В. Куликова, Волгоград

Сам себе доктор

● **Болят суставы?** В 2 стаканах свежего сока черной редьки растворите 1 ст. ложку соли, добавьте 1/2 стакана водки, 3/4 стакана меда и хорошо перемешайте. Смесь втирайте в больные места, после чего укутайте суставы шерстяной тканью.

● **От язвы желудка и двенадцатиперстной кишки** пейте облепиховый сок по 1/4 стакана 3 раза в день за 1 час до еды. Масло облепихи принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день за 1 час до еды, ничем не запивая. Курс лечения — не меньше 3 недель.

● **Для укрепления иммунитета** растворите в 3 л горячей воды по стакану меда и сахара, добавьте пряности — по щепотке молотой гвоздики, корицы, имбиря и кардамона, 2 лавровых листа. Поставьте смесь на огонь, кипятите 15 минут. Пейте горячим.

■ ЧТОБЫ СНИЗИТЬ ДАВЛЕНИЕ, ПРОМОЙТЕ 3 СТ. ЛОЖКИ ПШЕНА, РАСТОЛКИТЕ В СТУПКЕ И ПОДСУШИТЕ. СЪЕШЬТЕ ЭТОТ ПОРОШОК В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ, НЕ ЗАПИВАЯ ВОДОЙ.

■ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ИНФАРКТА ЕЖЕДНЕВНО СЪЕДАЙТЕ ПЕРЕД ЕДОЙ ОДНО ЯДРЫШКО ГОРЬКОГО МИНДАЛЯ.

Хи-хи-с!

■ ЖЕНЩИНА СКАЗАЛА КАК ОТРЕЗАЛА? ЗНАЧИТ, ОНА СЕМЬ РАЗ ДО ЭТОГО УЖЕ ГОВОРИЛА.

■ ПРЕСС — ЭТО СТРАННЫЙ ПРЕДМЕТ... ВРОДЕ КАЧАЕШЬ, А ЕГО ТАК И НЕТ!

■ НЕСПРАВЕДЛИВО ЖИЗНЬ УСТРОЕНА: БЛИЗКИЕ ЛЮДИ — ДАЛЕКО, ДАЛЕКИЕ — БЛИЗКО, А НЕДАЛЕКИЕ — СПЛОШЬ И РЯДОМ.

Акулья сила
в акульем жире!

ПЛОХОЕ ДЕЛО, КОГДА В ОТЕКАХ ТЕЛО!
Крем «АКУЛИЙ ЖИР и ДОННИК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ» способствует устранению отеков различного характера. Живите спокойно!

НОГИ БЕСПОКОЯТ, НЕ ДАЮТ ЗАСНУТЬ?
Крем «АКУЛИЙ ЖИР и ГАМАМЕЛИС» поможет успокоить ноги, устранить неприятные ощущения, и ваш сон будет глубоким и беззаботным!

СУСТАВЫ ВАШИ – ЗАБОТА НАША!
Крем «АКУЛИЙ ЖИР и АКУЛИЙ ХРЯЩ» – двойная забота о ваших суставах!

КОЛЬ НА ПЯТКАХ ВАШИХ ШПОРЫ...
...не помогут уговоры! С кремом «АКУЛИЙ ЖИР и ЗОЛОТОЙ УС» от шпор останутся одни воспоминания!

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ВАШЕГО ГОРОДА!
Москва 5855515, Архангельск 606083; Санкт-Петербург 7034530, 3183310; Барнаул 465512; В. Новгород 645050; Владивосток 404404, 2345201; Вологда 522352; Екатеринбург 2877777, 2514296; Иваново 290223; Кемерово 571310; Калининград 89114537376; Киров 484747; Новосибирск 8800250 1577; Н. Новгород 88007070788; Пермь 2228600; Псков 720275; Самара 88001001112; Ставрополь 750575; Тамбов 450359; Тольятти 89061283480; Томск 900647; Тула 476800; Уфа 2841156; Хабаровск 436645; Челябинск 2323313. Казахстан 7773700842, 7272431001.
Справки по телефону: (495) 223-32-46 www.luchiks.ru
Декларация о соответствии: ТС N°RU.АВ07.В.00193, RU.Д-RU.АГ66.В.03556 реклама эстаз
Косметические средства. Перед применением ознакомьтесь с инструкцией

Вязкая кровь

Лечебная диета

КАКИЕ ПРОДУКТЫ ХОРОШО РАЗЖИЖАЮТ КРОВЬ, А ОТ КАКИХ ЛУЧШЕ ОТКАЗАТЬСЯ?

* Продукты, которые разжижают кровь: томатный сок, чеснок, льняное и оливковое масло, лук, лимоны, свекла, семечки подсолнуха, рыбий жир, рыба, имбирь, толокно, а также яблочный уксус.

* Полезны малина, клюква, вишня, черешня, земляника (можно замороженные). Простая овсянка на воде не дает образовываться в крови сгусткам и тромбам.

* Отлично разжижает кровь ананас: достаточно съесть маленький кусочек ананаса или топинамбура в любом виде. Очень полезна и морская капуста — она отлично снижает свертываемость крови.

* Можно приготовить салат из 2 отваренных свеколок, натертых на терке, 2 измельченных зубков чеснока и 1 ст. ложки растительного масла — изумительное средство от загущения крови. К тому же оно устраняет запоры и очищает сосуды.

* Хорошо помогает и такая смесь: 200 г лука, по 100 г чеснока и меда, 50 г сока лимона. Лук и чеснок измельчите, смешайте с остальными компонентами и принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день.

* Полюбите свежевыжатые соки, черствый хлеб, ешьте за сезон по 5-6 кг вишни (в ней содержатся вещества, снижающие свертываемость крови, а еще вишня укрепляет сосуды). Пейте природную некипяченую (очищенную, фильтрованную) воду — по 1,5-2 л в день.

* Откажитесь от алкоголя, разных копченостей, наваристых мясных бульонов, студней, бананов, грецких орехов, консервов, сливок, виноградного и гранатового соков.

Классический рассыпчатый плов в казане на костре

Такой плов получается рассыпчатым, ароматным и вкусным! Понадобится по 1 кг баранины, моркови и риса, по 2 луковицы и головки чеснока, 2 стручкового перца, 300 г растительного масла, приправа (зира и барбарис) по вкусу.

Мясо нарежьте средними кубиками, морковь — соломкой, лук — кольцами. Рис тщательно промойте (5-7 раз). В казане над костром раскалите масло, положите в него мясо, посолите по вкусу и обжарьте до золотистой корочки. Добавьте морковь и продолжайте жарить, регулярно помешивая шумовкой. Всыпьте нарезанный лук, а через 2-3 минуты рис. Залейте водой на 2 пальца выше уровня риса. Когда закипит, попробуйте, достаточно ли соли. Положите зиру и барбарис. Чеснок хорошо промойте вместе с шелухой и целиком воткните в плов. Когда вода испарится, накройте крышкой и уберите с огня. Через 15 минут перемешайте и подавайте к столу.

Г. А. Фазылова, Набережные Челны

Ароматная курочка с чесноком

Чтобы запечь курицу в духовке, набиваю ее чесноком и кладу на крупную соль. Соли должно быть много, целая подушка. Чеснок, который выпадает из курицы, прижаривается в вытопившемся жиру, а все мясо приобретает тонкий аромат. Курицу не надо закрывать фольгой и поливать соком: она прекрасно испечется сама по себе. Не надо даже форму смазывать маслом — жира будет и так достаточно.

О. И. Пекарская, Ростов-на-Дону

Оладьи из печени с рисом

600-800 г куриной печени, 3 яйца, 1-2 крупные луковицы, 1 стакан вареного риса, 2-3 ст. ложки муки, растительное масло, перец, соль.

Пропустите печень с луком через мясорубку, смешайте с яйцами и рисом, добавьте муку, посолите и поперчите. Обжарьте с двух сторон на сковороде, смазанной растительным маслом. Сложите в кастрюлю или казан и томите под крышкой на маленьком огне 10-15 минут.

А. Калмыкова, Санкт-Петербург

СКОЛЬКО ЖЕНЩИНУ НИ КОРМИ, ВСЕ РАВНО ПРОЖУЕТ И СНОВА НАЧНЕТ ГОВОРИТЬ.

Что бы съесть?

● **«Хитрые» кексы с халвой.** Взбейте 3 яйца с сахаром и сметаной (по 1 стакану), добавьте 250 г измельченной халвы, 1 стакан муки, 1/2 чайн. ложки разрыхлителя. Перемешайте, выложите тесто в смазанную маслом форму. Выпекайте в духовке 40-50 минут при 180°С.

● **Окорочка по-грузински.** Смешайте 1/4 стакана яблочного уксуса, по 2 ст. ложки растительного масла и горчицы, 1,5 ст. ложки хмели-сунели, 1 чайн. ложку соли. Залейте маринадом 8-12 крупных куриных ножек, оставьте на 2-3 часа. Запекайте на противне в духовке 25-30 минут.

● **Завтрак «Веселый».** 2 яйца, 2 круглые булочки, банка маслин без косточек, 5 ст. ложек тертого сыра, 2 ст. ложки майонеза, зелень и соль по вкусу. Выньте из булочек мякиш. Яйца взбейте с солью и майонезом, добавьте зелень, маслины и сыр. Залейте в булочки и выпекайте 10-15 минут на среднем огне. Украсьте зеленью и полукольцами маслин.

На каждый день

ОМЛЕТЫ лучше готовить на молоке, наполовину разбавленном газированной водой, — так они получаются пышнее и лучше поднимаются.

ЧТОБЫ оживить подсохшие цитрусовые, опустите их на несколько минут в кипяток, а затем быстро заверните в полотенце и держите в нем, пока плоды не остынут.

ТВОРОГ оказался кислым? Смешайте его с равным количеством молока и оставьте на час. Откиньте на марлю и дайте молоку стечь.

МЯСО в духовке не пригорит и не станет сухим, если поставить в духовой шкаф небольшой сосуд с водой.

КАРТОФЕЛЬ рассыпчатых сортов нужно варить в небольшом количестве чуть подсоленной воды, слив большую ее часть сразу после закипания.

ОТБИВНЫЕ получатся более мягкими, если за 2 часа до жарки их смазать смесью уксуса и растительного масла.

Готовим из хурмы

ОРАНЖЕВЫЕ СЫРНИКИ

800 г хурмы очистите от кожицы, достаньте косточки, мякоть мелко нарежьте. 500 г творога разотрите с сахаром (по вкусу) до однородной массы. Добавьте 1/2 стакана муки, хурму, посолите по вкусу и хорошо перемешайте. Сформуйте лепешки, обваляйте в сухарях и обжарьте на растительном масле до румяной корочки. Подавайте со сметаной.

СЛАДКИЙ ДЖЕМ «МОРОЗ»

Хурму очистите от кожицы, косточек и истолките в пюре. На 5 ст. ложек пюре добавьте 3 стакана сахара, 1/4 стакана лимонного сока, 1/2 чайн. ложки натертой апельсиновой цедры, щепотку молотого мускатного ореха. Все смешайте, кипятите 30 минут, пока не загустеет. Разлейте в стерилизованные банки, а когда остынет, поставьте в морозилку — там и храните. Такой джем можно не только подавать к чаю, но и использовать как начинку в пироги и пирожки.

ХОЛОДНЫЙ ДЕСЕРТ С БАНАНАМИ

4 хурмы, 1 банан, 1 чайн. ложка лимонного сока, корица по вкусу.

Банан нарежьте и уберите в морозилку на 3 часа. С хурмы срежьте верхушку с плодоножкой и ложкой выньте мякоть. Банан и мякоть хурмы смешайте, добавьте лимонный сок и взбейте. Заполните стаканчики из хурмы полученным муссом и слегка посыпьте корицей.

САЛАТ «ЧИПОЛЛИНО»

Нарежьте тонкими ломтиками 4 хурмы и 4 несладких яблока. Полукольцами нарежьте 2 средние луковицы и замаринуйте в лимонном соке. Лук достаньте, добавьте к яблокам и хурме, влейте немного растительного масла, посолите и поперчите по вкусу. Лучше всего такой салат подойдет к мясным и рыбным блюдам.

Из мяса

ЧТОБЫ ЖЕСТКОЕ МЯСО ПРИ ВАРКЕ ИЛИ ТУШЕНИИ СТАЛО МЯГКИМ, ДОБАВЬТЕ В КАСТРЮЛЮ С НИМ НЕМНОГО УКСУСА.

Лагман по-узбекски. 900 г говядины, 200 г лапши, 3 картофелины, 1 луковица, 3 зубчика чеснока, 2 болгарских перца, 2 моркови, 1 редька, 2 помидора, масло растительное.

Лапшу отварите, промойте и смажьте маслом. Овощи нарежьте, говядину отбейте, порежьте кубиками, обжарьте с репчатым луком. Через 10 минут добавьте помидоры, морковь, редьку, перец, измельченный чеснок и готовьте 10 минут, постоянно помешивая. Затем положите картофель, влейте 1,5 стакана воды и тушите 30 минут.

Свинина с картошкой. Кусок свинины (1 кг), 5 картофелин, 150 г сыра, по 3 ст. ложки горчицы и растительного масла, зелень, соль и перец по вкусу.

Картофель крупно нарежьте, сложите в смазанный маслом противень с высокими бортиками и посолите. Посыпьте зеленью и тертым сыром и перемешайте прямо в противне. Посередине положите мясо, натертое солью и перцем и обмазанное горчицей. Накройте противень фольгой и запекайте в духовке 1,5-2 часа.

Баранина в кунжутных семечках. 600 г баранины, по 2 ст. ложки кунжутных семечек и кетчупа, 1 луковица, 2 ст. ложки сливочного масла, растительное масло, соль, перец.

Смешайте кунжут, соль и перец. Баранину смажьте растительным маслом и натрите специями, выложите на сковороду и обжаривайте со всех сторон примерно 2-3 минуты. Разогрейте духовку до 220°С. Противень застелите фольгой, положите туда баранину и запекайте 40 минут. Лук порубите, обжарьте на сливочном масле, добавьте кетчуп, перемешайте и готовьте 5 минут, подавайте к мясу.

Хи-хи-с!

■ ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА: «ВО-ПЕРВЫХ, НИЧЕГО Я НЕ БРАЛА, ВО-ВТОРЫХ, УЖЕ ПОЛОЖИЛА НА МЕСТО!»

■ КАК МОЖНО БРОСИТЬ ПИТЬ В СТРАНЕ, ГДЕ МОЛОКО ДОРОЖЕ ПИВА?

■ НА СВЕТЕ МНОГО ЧУЖИХ НЕРВОВ. НЕЗАЧЕМ ТРЕПАТЬ СВОИ!

На десерт

Печём сладости

Рисовые пончики

1/2 стакана риса, 3 ст. ложки муки, 0,5 л молока, 3 яйца, 1 лимон, кусочек сливочного масла, 2-3 ст. ложки сахара, растительное масло для жарки, сахарная пудра, соль.

Отварите рис в молоке. В середине варки добавьте сливочное масло, сахар, щепотку соли и немного лимонной цедры. Когда рис будет готов, выложите его в миску и остудите. Добавьте 3 яичных желтка и муку. Тщательно перемешайте, оставьте на 10-15 минут «отдохнуть», добавьте взбитые яичные белки и перемешайте. Столовой ложкой приготовьте небольшие шарики и бросьте в кипящее растительное масло. Готовые пончики выложите на салфетку и посыпьте сахарной пудрой. Подавайте к столу в горячем виде.

Апельсиновое суфле

6 апельсинов, 200 г сахара, 5 белков, 2 ст. ложки крахмала, сахарная пудра.

Из сахара и 2 ст. ложек воды приготовьте сироп. Апельсины вымойте, разрежьте на половинки, осторожно выньте мякоть (корзинки из кожуры не выбрасывайте, они пригодятся), нарежьте ее и варите в сиропе до тех пор, пока не станет прозрачной. Взбейте белки до образования пены, добавьте варенье из апельсинов и продолжайте взбивать. Смешайте с просеянным крахмалом. Полученной массой заполните половинки апельсинов, оберните их в фольгу и положите на выстланный вощеной бумагой противень. Запекайте в духовке при 180°С 15 минут. Готовое суфле посыпьте сахарной пудрой и подавайте горячим.

Печенье «Шоколадные трещинки»

2 яйца, 3/4 стакана сахара, плитка горького шоколада, стакан муки (с горкой), 1/2 стакана сахарной пудры, кусочек сливочного масла.

Яйца и сахар взбейте миксером, растопите шоколад с маслом на водяной бане или в микроволновой печи и смешайте с яичной смесью. Добавьте просеянную муку и хорошо размешайте тесто. Чайной ложкой наберите тесто и окуните будущее печенье в сахарную пудру. Уложите на противень, укрытый пергаментной бумагой, и поставьте в разогретую до 180°С духовку на 15 минут. Подавайте с теплым молоком.

Нежное песочное печенье

По 100 г сливочного масла и сахара, стакан муки (с горкой), 2 желтка.

Масло и желтки взбейте, добавьте муку и сахар, замесите тесто и уберите в холодильник на 30 минут. Сформуйте кружочки, слегка приплюсните их и выпекайте на противне в разогретой до 180 °С духовке до золотистого цвета.

С пылу с жару!

ЧТОБЫ РИС ПОЛУЧИЛСЯ РАССЫПЧАТЫМ, В ВОДУ ПРИ ВАРКЕ ДОБАВЬТЕ ПАРУ ЛОЖЕК ХОЛОДНОГО МОЛОКА.

Обедаем дома

НЕЖНЫЙ ГОРОХОВЫЙ СУП С СУХАРИКАМИ

1/2 стакана сухого гороха, 4 картофелины, 4 стакана воды, 1 болгарский перец, 1 морковь, 1/2 стакана ржаных сухариков, соль и зелень по вкусу.

Порежьте картофель тонкими ломтиками, болгарский перец — небольшими кубиками, морковь натрите на крупной терке. Отварите предварительно замоченный на ночь горох до готовности, затем добавьте к нему все овощи, посолите и варите до готовности всех овощей. В самом конце добавьте зелень, сухарики и подайте к столу.

САЛАТ «МОРСКАЯ ЗВЕЗДА»

2 огурца, 1 крупная вареная картофелина, несколько ломтиков соленой семги или форели, 10 ломтиков семги для украшения, 2 тертые крабовые палочки или размятая отварная рыба, 1-2 яйца, майонез, лимон, маслины.

Огурцы тонко разрежьте вдоль и выложите основу салата в виде звезды. Картофель натрите на терке, смешайте с майонезом и выложите на ломтики огурца. Следующий слой — нарезанная семга. Затем разомните вилкой отварную или жареную рыбу или натертые крабовые палочки, выложите следующим слоем. Немного полейте майонезом. Сверху покройте натертым яйцом (1-2 шт.), смешанным с майонезом. Аккуратно накройте салат тонкими ломтиками семги или другой красной рыбы. Вместо рыбы для украшения можно использовать тонкий слой натертой вареной моркови.

ХОЛОДЕЦ С ГОВЯДИНОЙ, КУРИЦЕЙ И ЧЕСНОКОМ

0,5 кг мякоти говядины, 1 кг говядины на косточке, 600 г курицы (крылья или голени), 1 головка лука, 1 крупная морковь, соль, 10-12 горошин перца, чеснок, зелень, лавровый лист.

Все мясо положите в большую кастрюлю, залейте 5 л воды и поставьте варить. Как закипит, снимите пенку и варите на медленном огне 5 часов. После 4 часов кипения добавьте лук, морковь, соль, перец горошком и лавровый лист. Дайте мясу в бульоне немного остыть, достаньте его, бульон процедите.

Отделите мясо от костей и мелко порежьте. В формочки выложите порезанный чеснок и зелень (можно зеленый горошек, кукурузу, морковь). На них положите мясо (2/3 формы). Процеженный бульон подогрейте, залейте им формочки. Поставьте на холод для застывания.

Зимний чай

ИМБИРНЫЙ С ПЕРЦЕМ

1 л воды, 3 ст. ложки мелко натертого имбиря, 3 ст. ложки меда, щепотка молотого черного перца, 1 лимон или апельсин.

В закипевшую воду бросьте натертый имбирь. Когда он пару минут покипит, тщательно процедите в чашку. Затем добавьте перец, порезанный на кусочки лимон или апельсин, мед и пейте горячим.

ОБЛЕПИХОВЫЙ

150 г облепихи, 2 ст. ложки черного чая, 2 ст. ложки меда, 500 мл воды.

Ягоды облепихи хорошо промойте, 2/3 части раздавите ложкой в пюре. В чайник положите облепиховое пюре, оставшиеся целые ягоды и черный чай. Залейте все кипятком, укутайте и дайте настояться 15 минут. Готовый чай разлейте через ситечко, добавьте мед по вкусу. Облепиха — кладезь витаминов. В ней вдвое больше витамина С, чем в цитрусовых.

ИЗ ШИПОВНИКА С МЁДОМ

Горсть ягод шиповника, 3 чайн. ложки меда, 1 чайн. ложка лимонного сока, 200 мл воды.

Сушеные ягоды измельчите, залейте кипятком, варите 10 минут в эмалированной посуде при закрытой крышке. Затем дайте настояться 10 минут, процедите, добавьте мед и лимонный сок.

МЯТНЫЙ С КОРИЦЕЙ

1 чайн. ложка корицы, 4 веточки гвоздики, цедра апельсина, цедра лимона или лайма, 3 ломтика сушеного имбиря, 1 лайм, 1-2 кусочка сахара, пучок мяты, 3 чайн. ложки черного чая, 500 мл воды.

Срежьте с апельсина и лимона цедру, нарежьте соломкой, мяту помните в руке или ступкой прямо в чайничке. Насыпьте туда корицу, гвоздику, цедру апельсина и лимона, порезанный лимон или лайм, имбирь, сахар, мяту, чай и залейте кипятком.

Для пользы тела — *Ну очень вкусно!*

Рыбный день — четверг

В РЫБЕ МНОГО МАГНИЯ, КОТОРЫЙ УЛУЧШАЕТ РАБОТУ ЛЕГКИХ И УМЕНЬШАЕТ ЧАСТОТУ ПРИСТУПОВ АСТМЫ. ПОЭТОМУ ГОТОВЬТЕ РЫБКУ НЕ ТОЛЬКО ПО ЧЕТВЕРГАМ!

Котлеты из сельди

500 г сельди, 100 г белого хлеба, 1 луковица, 2 дольки чеснока, 1 яйцо, панировочные сухари, растительное масло, соль, черный молотый перец по вкусу.

Очищенную, выпотрошенную сельдь пропустите через мясорубку с луком, чесноком и размоченным в воде белым хлебом. Фарш хорошо перемешайте с яйцом. Добавьте соль и перец. Из полученной массы сформуйте котлеты, обваляйте в сухарях и жарьте в кипящем растительном масле до золотистой корочки.

Чтобы рыбу быстрее разморозить, положите ее в полиэтиленовый пакет, завяжите и опустите в теплую воду.

Судак в красном вине

500 г судака, 1 луковица, 1 лимон, 1 бутылка красного вина, петрушка, укроп, 1 веточка розмарина, соль, черный молотый перец.

Филе судака нарежьте крупными ломтиками, полейте соком лимона, посолите, поперчите, поставьте в холодильник на час. Лук нарежьте мелкими кубиками, пассеруйте на сковородке 5 минут. Ломтики судака уложите в пароварку, сверху выложите лук, кружки лимона, веточку розмарина. На дно пароварки налейте красное вино, разбавленное водой. Готовьте 20 минут. Рыбу выложите на тарелку, украсьте зеленью.

Лосось на подушке из слоеного теста

200 г филе лосося, пучок шпината, 1 лимон, 6 ст. ложек растительного масла, 500 г слоеного теста, 4 ст. ложки сметаны, соль, перец черный молотый.

Филе промойте, поделите на четыре куска, сбрызните маслом. Шпинат пассеруйте на масле 5 минут. Тесто нарежьте на четыре равных кусочка, поставьте запекаться в духовку. Выньте, разложите по тарелкам. Рыбу сбрызните соком лимона, посолите, поперчите и поставьте запекаться. На подушку из слоеного теста положите рыбу, сверху — шпинат и ложку сметаны.

Филе с квашеной капустой и сыром

3 рыбы (линь, карп и др.), 300 г квашеной капусты, по 100 г сыра и сливочного масла, 200 г сметаны, 3 ст. ложки молотых сухарей, растительное масло, мука, черный перец, соль — по вкусу.

Рыбу разделайте на филе, нарежьте кусочками, посолите, поперчите, запанируйте в муке и обжарьте на масле. Капусту отожмите и потушите до мягкости. На дно формы для запекания (горшочки) выложите часть квашеной капусты, положите кусочек сливочного масла. Слоями разложите пластины сыра, рыбу и оставшуюся капусту. Посыпьте сухарями, полейте сметаной и запекайте в духовке 30 минут.

В доме малыш

КОНФЕТЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ

Замочите в теплой воде на 10 минут 5 штук чернослива, измельчите. Растопите плитку шоколада. Возьмите пластиковый контейнер от коробки конфет, в каждую ячейку налейте по 1 чайн. ложке шоколада, положите немного чернослива, долейте шоколада и поставьте в холодильник до полного застывания.

СУП–ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ

2 моркови, 3-4 листа шпината, 1/2 чайн. ложки муки, кусочек сливочного масла, 1/4 стакана молока, 1/2 вареного желтка.

Морковь потушите в небольшом количестве воды. Добавьте измельченный шпинат, масло, разведенную половиной молока муку и продолжайте тушить еще 10 минут под крышкой. Протрите смесь через сито, разведите до желаемой густоты кипятком или овощным отваром, посолите и вскипятите. Желток разотрите с оставшимся молоком и добавьте к супу.

Постные вареники с капустой и грибами

Для теста: 3 стакана муки, 1 стакан теплой воды, щепотка соли, 2 ст. ложки растительного масла. **Для начинки:** четверть кочана капусты (300 г), 200 г шампиньонов или вешенок, 1 луковица, соль, растительное масло.

Замесите эластичное тесто из муки, теплой воды, соли и масла. Для начинки грибы и лук нарежьте мелкими кубиками и потушите в масле. Мелко нашинкованную капусту потушите до готовности в другой сковороде и соедините с грибами. Подсолите по вкусу. Тесто тонко раскатайте и вырежьте стаканом кружочки. На середину каждого положите начинку и слепите вареники. В кастрюле вскипятите воду, посолите, опустите в нее вареники и варите, изредка помешивая, до готовности.

В. Ю. Пальцева, Ярославль

Оглянитесь: может, кто-то ждёт от вас помощи или просто ласкового слова...

В жизни бывает много интересного и необъяснимого. Хочу рассказать об одном случае, который произошел с моей хорошей знакомой. В молодости она была очень счастлива — жила с любимым человеком. Но по жестокой случайности он погиб. Со временем рана от утраты зажила, и женщина снова вышла замуж. Появился сыночек. Казалось, что весь белый свет радовался с ними. Прожили долго, сын повзрослел, обзавелся семьей.

И однажды будто гром среди ясного неба: второй муж тоже погиб в катастрофе. Эта замечательная женщина всю любовь отдала сыну, а он жалел ее, помогал чем только мог. Боль потери стала утихать. Но новое страшное горе пришло к бедной женщине: в автокатастрофе погиб любимый сын. Долго не могла прийти в себя, мучилась от горя, плакала, просила Бога о помощи. Когда наконец-то стало полегче, нашла хорошую работу. Теперь всю любовь отдает людям.

Порой мы не замечаем, что происходит вокруг нас, а иногда просто устаем от забот. Но оглянитесь: может, кто-то ждет от вас помощи или просто ласкового слова.

Т. М. Сергеева, Ставропольский край

Попугай не признал Юлю частью нашей семьи!

У меня три года живет попугай Тоша. Он ручной, поэтому иногда его не запираю. С Юлей мы встречались полгода и решили съехаться. Но вот беда. Тоша постоянно пикировал ей на голову и злобно бил крыльями. Однажды я узнал, в чем причина его ненависти. Оказывается, пока меня не было, клетку с ним Юля убирала в шкаф, чтобы бедняга ей не мешал!

Не стал прыгать ей на голову, как Тоша, просто высказал все, что об этом думаю. Юля собрала вещи и ушла от нас в тот же вечер.

Виталий, Ставрополь

КОГДА ОТ ШУБ ТРЕЩАТ ШКАФЫ У ДАМ, ЛЮБОВНИКОВ ТУДА ВЛЕЗАЕТ МЕНЬШЕ.

Пригодится

Если хотя бы одна из этих ситуаций происходила в отношениях с супругом(ой), то есть повод забеспокоиться о семье.

* Большинство споров с супругом(ой) начинаются с саркастических замечаний.
* Он (она) теперь постоянно критикует вашу внешность и личные качества. Впрочем, это взаимно.
* Ухмылки, гримасы и закатывания глаз — те сигналы, которые регулярно получаете друг от друга.
* Постоянно перекладываете вину за происходящее друг на друга.
* Заметили, что супруга(а) постоянно уклоняется от общения. И не слишком переживаете: так даже легче и меньше шансов повздорить.
* Он (она) реагирует на ваши нападки раздраженно и болезненно. Вы тоже злитесь и обижаетесь.
* Ссоры стали долгими, а после с трудом возвращаетесь в прежние отношения. Никто из вас упорно не хочет мириться.

Стихи наших читателей

ТАК О ЧЁМ МНЕ ГОРЕВАТЬ?

Камнем больше, камнем меньше,
Так о чем мне горевать?
В мою душу плюнуть можно,
Но зачем тебе плевать?
Мне, поверь, уже не больно!
Раньше было тяжело.
Думала, что отпустило,
Отболело, отлегло...
Думала, тебя забуду,
Время вылечит меня.
Думала... А может, просто
Я сама себе лгала!

Л. В. Никифорова, с. Селиваново, Валуйский р-н, Белгородская обл.

КОГДА ТЫ НУЖЕН...

Когда ты нужен, мир вокруг
Не кажется таким жестоким,
В кругу семьи, друзей, подруг
Не сможешь быть ты одиноким.
Семейной жизнью наслаждаться,
В заботах радость находить
Лишь тот умеет не бояться,
Кто хочет долго-долго жить.
Не бойся слабым показаться,
Поверь, и счастье ты найдешь,
Не надо сильно сомневаться,
Когда ты нужен — ты живешь!

С. Т. Сарябцева, Иркутская обл.

О ПРОШЛОМ, О ЛЮБВИ...

Стихи сочиняли поэты,
Не ездили автомобили,
А мчались по свету кареты
По две лошадиные силы.
И в мире прекрасном и бренном
Природу не мучили люди.
Лишь только любовь неизменна,
От сердца была, есть и будет.
Сверкает и гаснет кометой
Великая тайна земная,
А люди, как прежде, при этом
То подвиг, то грех совершают.

Н. В. Окенчиц, Михайловск, Ставропольский край

■ ВАША ЧАШЕЧКА ТОЛЬКО НАПОЛОВИНУ ПОЛНАЯ? ПОДБЕРИТЕ БЮСТГАЛЬТЕР ПОМЕНЬШЕ.

■ ГОВОРЯТ, ЖЕНСКАЯ ГРУДЬ ДОЛЖНА ПОМЕЩАТЬСЯ В МУЖСКИЕ ЛАДОНИ... ОТРАСТЯТ ЛАПИЩИ, И ХОДИ ПОТОМ КОМПЛЕКСУЙ!

Помечтаем? — *Сердитое письмо*

Если бы я была президентом...

ХАРАКТЕРОМ Я ОЧЕНЬ ПОХОЖА НА ВОЖДЯ НАРОДОВ. А НЕДАВНО ПОДУМАЛА: ЧТО БЫ СДЕЛАЛА, БУДЬ НА САМОМ ДЕЛЕ СТАЛИНЫМ?

Мне 55 лет, зовут Екатерина Владимировна. В детстве любимый папа называл меня Сталиным, и я не то чтобы этим гордилась, но думала, что это хорошо. С возрастом поняла, что действительно характером очень похожа на вождя народов. А недавно подумала: что бы сделала, будь на самом деле Сталиным? И вот какие мысли меня посетили.

В первую очередь при мне все бы работали, а вино пили бы только три раза в году. Не было бы бомжей и больных — таких, которые теряют здоровье не из-за своего недуга, а из-за невнимательного отношения врачей.

До 150 тысяч рублей повысила бы зарплаты работающим врачам, учителям, сотрудникам органов внутренних дел — но не начальникам, а простым служащим. Моя 30-летняя дочь живет с молодым человеком, который работает в московской полиции и получает 50-70 тысяч рублей.

Как пенсионерка, инвалид с одной почкой, работавшая на скорой, отдавшая здоровье больным, я получаю всего 6 тысяч рублей. Слава Богу — Он меня не покидает, слава моим ушедшим папе и дедушке, которые оставили мне квартиру — временно ее сдаю и имею хоть какие-то деньги, кроме пенсии. Да и то из-за этого жилья сын постоянно пристает: дай денег, купи то-то.

Хотите понравиться человеку и войти в доверие? Общаясь, не опускайте веки и края губ — такой совет дают психологи.

Но продолжим перечень моих «сталинских» указов. Пенсионерам выплачивала бы по 60-90 тысяч рублей в месяц, как на Западе: там пожилые люди могут себе позволить три раза в год путешествовать по всему миру. А у нас такой суммы и за три года не соберешь.

Далее. На каждый отдельно взятый магазин построила бы два социальных заведения. Один магазин — два бассейна; один гастроном — дом престарелых, только очень добрый, чтобы там было как в семье, плюс поликлиника. Какой-нибудь универсам — две больницы; еще магазин — кафе-столовая для бедных с бесплатным трехразовым питанием плюс комната для подростков, которым не хватает внимания родителей, так как те вкалывают или пьют.

Настроила бы библиотек, где работники встречали бы и детишек, и взрослых с улыбкой на устах, советовали, что почитать. Воздвигла бы недорогие гостиницы, детские сады, а то в нашем городе работает один-единственный детсад. И последнее: издала бы указ, чтобы богатые женились на бедных.

...Вот и помечтала. Как бы не упекли меня за такие мечтания!

Е. В. Никонова, Калужская обл.

СЧАСТЬЕ НЕ ЗАВИСИТ ОТ КОЛИЧЕСТВА ДЕНЕГ. НО ГРУСТИТЬ ЛУЧШЕ В «БЕНТЛИ», ЧЕМ В МАРШРУТКЕ...

Уроки жизни

«Не давайте возрасту ставить условия!»

Годы спорту не помеха, считает 96-летняя Тао Порчон-Линч, которая занимается йогой уже 70 лет и давно преподает ее.

Прежде чем стать тренером, эта женщина прожила увлекательную жизнь: родилась в Индии, в 40-х и 50-х годах XX века работала моделью в Англии и Франции, в 60-х была актрисой и писала сценарии в США, в 80-х издавала журнал о виноделии. В 84 года Тао решила, что пенсия — не повод перестать работать над собой. Начала учиться еще и танцам. «Не давайте возрасту ставить условия, диктовать, что можно делать, а что нет», — твердит всем женщина. В 96 лет она умудряется принимать самые невероятные позы, каждый день встает в пять утра, чтобы начать занятие, а недавно попала в Книгу рекордов Гиннесса как самый старейший преподаватель йоги в мире. Еще Порчон-Линч водит машину, продолжает ходить и танцевать на высоких каблуках. Она страстно увлечена танго и выступает с партнером из Аргентины, который моложе нее на 71 год.

Знаете ли вы, что...

■ ПО РАСКАЛЕННОМУ ПЕСКУ ЖЕНЩИНА ИДЕТ НА ЦЫПОЧКАХ, МУЖЧИНА НАСТУПАЕТ ТОЛЬКО НА ПЯТКИ.

■ ПОДНИМАТЬСЯ ИЛИ СПУСКАТЬСЯ С ГОРЫ ЖЕНЩИНЫ СТАРАЮТСЯ БОКОМ. МУЖЧИНЫ ПРОСТО ШИРЕ РАССТАВЛЯЮТ НОГИ.

Наша кошка Соня всё делает только на публику

До смешного доходит. Например, захочет в туалет, а как без зрителей? Мечется, в глазах океан, издает такой требовательный крик: «Ма-а!» Ну что делать, иду смотреть. Если она поймает муху, нужно обязательно подбежать, где бы она ни находилась, и сказать: «Соня умница, хорошая девочка». Тогда кошка с довольным видом убирает лапу, муха улетает — теперь ваша очередь ее ловить. Недавно был случай. Сидим все в большой комнате, а кошка на кухне муху поймала и зовет посмотреть. Продолжаем сидеть — у кого первого нервы не выдержат, тот и пойдет. Заходит Сонька с надутым видом, говорит обиженное «ма», изо рта вылетает муха. Все смеялись, а она с брезгливостью долго дергала языком, обиделась и даже есть не пришла, когда позвали.

В. А. Степанова, Калуга